M. SCOTT PECK
DRUMUL CĂTRE TINE ÎNSUȚI
ȘI MAI DEPARTE
Evoluția spirituală într-o epocă a anxietății
BIBLIOTERAPIA

MORGAN SCOTT PECK

Drumul către tine însuţi şi mai departe

Evoluţia spirituală într-o epocă a anxietăţii

Traducere din limba engleză de
ILEANA ACHIM
BUCUREŞTI, 2007

virtual-project.eu

Morgan Scott Peck (1936-2005) a fost un cunoscut şi apreciat psihiatru şi autor american.

A absolvit Friends Seminary în 1954, Harvard în 1958 şi a obţinut titlul de doctor în medicină în 1963, la Case Western Reserve University. De-a lungul carierei sale de psihiatru, a ocupat diverse funcţii administrative guvernamentale. A fost director la New Milford Hospital Mental Clinic şi a practicat psihiatria în cadrul unui cabinet particular în New Milford, Connecticut.

Lucrările lui Peck reprezintă o sinteză a experienţei obţinute din practica psihiatrică şi a unei puternice şi distincte perspective religioase. Una dintre convingerile sale este că oamenii în care sălăşluieşte răul îşi atacă semenii în loc să se confrunte cu propriile lor eşecuri. Părerile sale religioase au fost criticate de anumiţi fundamentalişti creştini (de exemplu, Debbie Dewart).

În 1984, Peck a colaborat la înfiinţarea Foundation for Community Encouragement, o fundaţie nonprofit de educaţie publică, a cărei misiune declarată a fost de „a învăţa indivizii şi organizaţiile principiile comunităţii". Fundaţia şi-a încetat funcţionarea în 2002.

În 1994, Peck şi soţia sa, Lily Ho (de care s-a despărţit în 2004) au primit Premiul Internaţional pentru Pace al Comunităţii lui Hristos.

Prima şi cea mai cunoscută carte a lui M. Scott Peck este *The Road Less Traveled (Drumul către tine însuţi),* care s-a vândut în peste şapte milioane de exemplare. Alte lucrări cunoscute şi apreciate sunt: *The Different Drum, The Friendly Snowflake, Meditations From the Road, In Search of Stones.*

Din opera lui M. Scott Peck, la editura Curtea Veche au mai apărut *Drumul către tine însuţi* (2001) şi *Psihologia minciunii* (2004).

Semenilor mei pelerini

INTRODUCERE

Am şaizeci de ani. O vârstă care înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiţi. Pentru mine, deoarece nu am o sănătate de fier şi simt că am trăit cât pentru trei vieţi, a avea şaizeci de ani înseamnă că e timpul să-mi pun ordine în treburi, cum se spune. Mi se pare potrivit ca la vârsta asta să mă preocupe nuanţarea unor idei mai vechi, atâta timp cât mai am puterea să o fac. Cu acest gând scriu cartea de faţă.

Am scris *Drumul către tine însuţi* la vârsta de patruzeci de ani, când mă simţeam în plină forţă. A fost ca şi cum s-ar fi rupt zăgazurile unui fluviu, pentru că alte cărţi i-au urmat de atunci fără întrerupere: mai exact, nouă, fără să o număr pe aceasta. De fiecare dată, oamenii m-au întrebat ce sper să obţin printr-o anumită carte, ca şi cum, în general, aş fi avut în minte un plan măreţ. Adevărul este că le-am scris nu ca urmare a unei strategii, ci pur şi simplu pentru că fiecare carte a venit de la sine. Oricât de greu ar fi de definit, muza există şi întotdeauna am lucrat numai sub îndrumarea ei.

La fel s-a întâmplat şi în cazul acestei cărţi, dar cred că e nevoie de o explicaţie mai complexă. Una dintre lucrările mele, o colecţie a conferinţelor ţinute de mine, se intitulează *Din nou pe drumul către tine însuţi,* ca în seria de casete audio din care s-a dezvoltat. Titlul cărţii de faţă sună ceva de genul „Drumul către tine însuţi III“. Mă tem însă că titlul ar putea părea înşelător. Realitatea este că muza mea nu m-ar lăsa să scriu aceeaşi carte la nesfârşit, oricât de profitabil ar fi din punct de vedere financiar.

Cărţile mele sunt destul de diferite între ele. Însă nu total diferite. Odată cu vârsta am început să înţeleg că, în felul lor, fiecare dintre ele a fost o încercare de abordare a aceluiaşi set complex de teme. Privind în urmă, mi-am dat seama recent că m-au frământat aceste teme de când mă ştiu. La patruzeci de ani mi s-a părut că *Drumul către tine însuţi* s-a ivit din nimic. Acum realizez că începusem să lucrez la această carte şi la altele cu mult înainte chiar de a intra în adolescenţă. Poate că m-am născut gândindu-mă la aceste teme. Sau poate m-am născut *ca să* gândesc la ele. Nu ştiu.

Ce ştiu este că am început lucrul la acea carte cam cu douăzeci de ani înainte de publicarea ei propriu-zisă. La sfârşitul lui 1957 şi începutul lui 1958, la vârsta de douăzeci şi unu de ani, am scris la facultate o dizertaţie cu titlul pompos „Anxietatea, ştiinţa modernă şi problema epistemologică“. Epistemologia este ramura filozofiei care se preocupă de întrebarea: „Cum ştim ceea ce credem că ştim? Cum cunoaştem ceva?“ Problema epistemologică este că filozofii nu au reuşit vreodată să răspundă la această întrebare. În secolul XIX mulţi au crezut că răspunsul se găseşte în ştiinţă. Am putea cunoaşte cu certitudine ceva prin intermediul metodei ştiinţifice. Dar, aşa cum arăta dizertaţia mea, poate că singura descoperire cu adevărat importantă a ştiinţei modeme a fost că cercetarea ştiinţifică are limitele ei. Vehiculând câţiva „dacă“, „şi“, „dar“, ştiinţa nu oferă mai multă certitudine decât teologia. Şi totuşi, incertitudinea naşte anxietate. E înfricoşător să ştii că cele mai mari minţi ale omenirii sunt cele care ştiu cel mai bine că nu ştiu. De aceea W. H. Auden s-a referit la secolul nostru ca la Epoca Anxietăţii – vremea în care Epoca Raţiunii s-a dovedit la fel de neliniştitoare ca Epoca Credinţei.

Dizertaţia mea din facultate nu oferea răspunsuri, ci doar întrebări, şi, într-un fel sau altul, aceleaşi întrebări se regăsesc în fiecare dintre cărţile mele. În căutarea acestor răspunsuri, am încercat să încurajez cele mai variate idei. Astfel, a treia secţiune din cele patru ale *Drumului către tine însuţi* se încheie astfel: „Dar, aşa cum este esenţial ca vederea să nu ne fie stingherită de viziunea de tunel a ştiinţei, la fel de important este ca facultăţile noastre critice şi capacitatea noastră de scepticism să nu fie orbite de frumuseţea strălucitoare a lumii spirituale.”

Odată ce am lăsat în urmă acea dizertaţie din facultate (sau am crezut că o fac), am continuat să mă preocup de treburile din viaţa reală: şcoala de medicină, căsătoria, copiii, specializarea în psihiatrie, serviciul în armată şi în guvern şi, în cele din urmă, practica psihiatrică privată. Şi totuşi, fără să ştiu că va urma vreo carte – cu atât mai puţin mai multe – începeam aproape inconştient să-mi găsesc câteva răspunsuri timide, prudente la propriile întrebări. Când s-au acumulat suficiente astfel de răspunsuri, douăzeci de ani mai târziu, mi-a venit ideea de a scrie *Drumul către tine însuţi.* Şi pentru că răspunsurile continuau să se strângă, am

continuat să scriu ceea ce am crezut că sunt lucrări foarte diferite.

Chiar *sunt* diferite. Şi totuşi, fie că sunt pentru adulţi sau pentru copii, fie că se referă la societate sau la individ, fie că sunt ficţiune sau nu, toate pot fi parţial privite ca elaborări ale unuia sau mai multor concepte cheie din *Drumul către tine însuţi.* Aceste elaborări duc mai departe conceptele respective; privesc în profunzime; trec *dincolo.* Această carte se numeşte *Drumul către tine însuţi şi mai departe* pentru că adună la un loc multe dintre situaţiile care m-au forţat – adesea mult prea violent – să trec dincolo de prima carte, atât în lucrările publicate, cât şi în călătoria mea personală din ultimii douăzeci de ani.

Unii ar putea considera această carte o compilaţie, un compendiu sau un rezumat al întregii mele opere, dar termenii sunt nepotriviţi. Scriind această carte, am descoperit că trebuie să fiu destul de selectiv. „Sinteză" ar fi o denumire mult mai adecvată, dar tot nu reuşeşte să prindă sensul de trecere „dincolo" al cărţii. Pentru că, pe lângă nuanţarea vechilor idei, am vrut să aduc şi lucruri noi. M-a ajutat extrem de mult un citat atribuit lui Oliver Wendell Holmes Jr., care a spus odată: „Nu dau doi bani pe simplitatea din această parte a complexităţii, dar mi-aş da viaţa pentru simplitatea de dincolo."[1] Profunzimea sentimentului său m-a făcut să organizez cartea în trei secţiuni.

În partea întâi, „Cruciada împotriva simplismului", deplâng gândirea simplistă, primitivă şi facilă, care stă la baza atâtor boli individuale şi sociale.

În partea a doua, „În luptă cu complexitatea vieţii de zi cu zi", descriu alegerile complexe pe care trebuie să le facem continuu dacă vrem să trăim bine.

Şi în partea a treia, „De cealaltă parte a complexităţii", arăt unde am putea ajunge dacă am fi dispuşi să ne plătim toate datoriile intelectuale şi emoţionale.

Deşi expresia „cealaltă parte" are inflexiuni paradiziace, nu sunt atât de curajos încât să sugerez că putem ajunge în ceruri de această parte a mormântului. Ceea ce sugerez, totuşi, este că putem într-adevăr ajunge să existăm într-o relaţie mai strânsă cu Sacrul. Iar de cealaltă parte a complexităţii există un fel de simplitate în care putem şti cu smerenie că, în final, toate duc la Dumnezeu.

PREFAŢA EDITORULUI

Pe M. Scott Peck l-am întâlnit pentru prima dată în vara anului 1995. Îi scrisesem o scrisoare în care îi mulţumeam pentru cartea sa, *In Search of Stones (În căutarea pietrelor),* şi în care îi mărturiseam impactul profund pe care-l avusese asupra vieţii mele. Înainte îi mai citisem două cărţi, *Drumul către tine însuţi* şi *Psihologia minciunii,* care îmi deveniseră, după cum scriam, tovarăşi – intelectuali şi spirituali – în propria mea călătorie de evoluţie spirituală.

Trei săptămâni mai târziu, primeam o scrisoare de la Dr. Peck, în care îmi spunea că se află în căutarea unui editor pentru noua sa carte şi mă întreba dacă aş vrea să iau în considerare posibilitatea de a mă ocupa de acest aspect. Am fost în acelaşi timp surprinsă şi flatată. Am vorbit la telefon, apoi ne-am întâlnit şi după câteva conversaţii îndelungate şi iscoditoare, am început să lucrăm împreună. Următoarele zece luni au însemnat pentru mine o provocare şi o experienţă entuziasmante şi am luat parte la conceperea cărţii *Drumul către tine însuţi şi mai departe.*

Mulţi dintre cititorii acestei cărţi sunt probabil familiarizaţi cu lucrările anterioare ale Dr. Peck, deşi nu e o condiţie necesară pentru înţelegerea deplină a cărţii *Drumul către tine însuţi şi mai departe.* Ar putea fi totuşi util să menţionăm acele cărţi şi să comentăm pe scurt temele lor principale.

Drumul către tine însuţi (New York: Simon & Schuster, 1978) a fost prima carte scrisă de Dr. Peck. Deschizătoare de drumuri – aşa cum reieşea din subtitlul „O nouă psihologie a iubirii, valorilor tradiţionale şi evoluţiei spirituale" – cartea era rezultatul muncii de psihoterapeut depuse de Dr. Peck împreună cu pacienţii care se luptau să evite sau să dobândească niveluri superioare de maturitate. Extrem de populară şi influentă, *Drumul către tine însuţi* a contribuit la apropierea psihologiei de religie. Dr. Peck scria în carte că nu făcea distincţie între minte şi spirit, aşadar nu era o diferenţă mare între procesul dobândirii maturităţii emoţionale şi evoluţia spirituală.

În ediţia italiană, titlul *Drumul către tine însuţi* a fost tradus ca

Volo din Bene, ceea ce înseamnă „Calea cea bună”, deoarece în Italia există comparaţia tradiţională dintre „calea cea bună” şi „calea cea rea”. Nu a fost, aşadar, nicio coincidenţă că o carte despre calea cea bună a fost urmată de una despre calea cea rea. În *People of the Lie (Psihologia minciunii)* (New York: Simon & Schuster, 1983), Dr. Peck a sondat în profunzime esenţa răului uman. Scriind că oamenii care sunt răi se opun adevărului şi le fac rău celorlalţi în loc să-şi înfrunte propriile eşecuri şi limitări, autorul a demonstrat într-un mod impresionant cum aceştia caută să fugă de dificila sarcină a evoluţiei personale. Iarăşi, prezentând cazuri întâlnite în practica sa psihiatrică, autorul a descris plastic apariţii ale răului în viaţa de zi cu zi şi ramificaţiile lor şi a oferit în acelaşi timp posibile căi de vindecare a răului uman.

Următoarea carte a Dr. Peck, *What Return Can I Make? Dimensions of the Christian Experience (Cum mă pot întoarce? Dimensiuni ale experienţei creştine)* (New York: Simon & Schuster, 1985), a fost scrisă împreună cu Marilyn von Waldner şi Patricia Key. Însoţită de muzica spirituală a lui von Waldner şi de desenele abstracte ale lui Kay, cartea a fost dedicată „gloriei lui Dumnezeu”. Aici, Dr. Peck a reflectat asupra unor teme legate de propria sa călătorie spirituală spre creştinism. Deşi este cartea sa cea mai evanghelică, nu îi exclude pe cei care nu se socotesc creştini. Este o carte despre descoperirea lui Dumnezeu şi taina credinţei. Fără partituri şi desene, dar însoţită de caseta audio cu cântecele lui von Waldner, cartea a fost republicată şi reintitulată *Gifts for the Journey: Treasures of the Christian Life (Daruri pentru drum: comori ale vieţii creştineşti*) (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

În 1984, Dr. Peck, soţia sa, Lily, şi alte nouă persoane au înfiinţat Fundaţia pentru Promovarea Comunităţii (FCE), o organizaţie nonprofit pentru promovarea experienţei comunităţii ca mijloc de îmbunătăţire a relaţiilor umane între indivizi, grupuri restrânse şi naţiuni. Ca urmare directă a activităţii sale în FCE, Dr. Peck a scris *The Different Drum (O altă muzică)* (New York: Simon & Schuster, 1987), în care îi provoca pe cititori să se aventureze într-o nouă călătorie de descoperire a sinelui şi să dobândească un nou nivel de „conectare” prin experienţa creativă a comunităţii.

Distanţându-se de nonficţiune, următoarea carte a Dr. Peck a fost

un roman poliţist psihologic, *A Bed by the Window (Patul de lângă geam)* (New York: Bantam Books, 1990), cu subtitlul *Un roman despre taină şi mântuire.* Ceea ce la o primă vedere pare o poveste despre sex, iubire şi moarte, care se desfăşoară într-un azil, cartea este, aşa cum sugerează subtitlul, mai mult decât o poveste cu suspans; este o explorare pe multiple niveluri a naturii tainei înseşi.

The Friendly Snowflake (Fulgul prietenos) (Atlanta: Turner Publishing, Inc., 1992), ilustrată de fiul lui Peck, Christopher Peck, a fost de asemenea o carte de ficţiune, povestea călătoriei unei tinere spre descoperirea sinelui. Temele principale ale cărţii sunt viaţa, iubirea, credinţa şi familia.

Următoarea carte a Dr. Peck, *A World Waiting to be Born: Civility Rediscovered (O lume în aşteptare: redescoperind buna creştere)* (New York: Bantam Books, 1993), a luat în discuţie rolul bunei creşteri şi al politeţii în relaţiile personale şi în societate în ansamblul ei. Provocându-ne să recunoaştem consecinţele culturale ale proastei creşteri, Dr. Peck a descris multe tipare comportamentale distructive din punct de vedere moral, unele mai subtile, altele mai vizibile, care par înrădăcinate în relaţiile umane, şi a propus schimbări care pot fi puse în practică pentru a ajunge la o bunăstare personală şi socială.

Further Along the Roadless Traveled: the Unending Journey Toward Spiritual Growth (Din nou pe drumul către tine însuţi: nesfârşita călătorie de înaintare spirituală) (New York: Simon & Schuster, 1993) a continuat analiza temelor şi conceptelor investigate pentru prima dată în *Drumul către tine însuţi* şi a fost în acelaşi timp o colecţie revizuită şi modificată a conferinţelor Dr. Peck.

Următoarea lucrare a Dr. Peck s-a intitulat *In Search of Stones* (New York: Hyperion Books, 1995), o integrare a temelor legate de istorie, călătorie şi autobiografie. Având ca subtitlu *Un pelerinaj de credinţă, raţiune şi descoperire,* cartea era povestea unei călătorii de trei săptămâni prin zonele rurale din Ţara Galilor, Anglia şi Scoţia, călătorie care devine o aventură a spiritului şi o explorare a complexităţilor drumului nostru prin viaţă.

Dr. Peck s-a întors la ficţiune în *In Heaven as on Earth (Precum în cer, aşa şi pe pământ)* (New York: Hyperion, 1996), povestea unor

personaje care trăiesc în viaţa de dincolo şi sunt silite să confrunte şi să încerce să rezolve conflictele şi complexităţile vieţilor lor pământene.

În sfârşit, Dr. Peck lucrează acum la o nouă carte intitulată *Denial of the Soul: Spiritual and Medical Perspectives on Euthanasia (Negarea sufletului: perspective spirituale şi medicale asupra eutanasiei)* (planificată să apară în 1997 la Harmony Books).

Cărţile scrise de Dr. Peck au făcut dovada conştiinţei sale mereu vii şi a gândirii sale tot mai îndrăzneţe. În fiecare din ele putem găsi ceva de folos, ceva care ne poate inspira în propria noastră luptă de a ne modela o viaţă spirituală. Cartea de faţă, sunt convinsă, va aduce perspective noi şi adânci, care să ne călăuzească în această călătorie continuă. În felul ei unic – precum autorul şi fiecare din cărţile sale şi această carte are un spirit propriu, inconfundabil.

Fannie Leflore

Partea I

Cruciada împotriva simplismului

CAPITOLUL 1

Gândirea

În Irlanda, Orientul Mijlociu, Somalia, Sri Lanka şi în alte nenumărate zone sfâşiate de războaie din întreaga lume, prejudecata, intoleranţa religioasă, lăcomia şi frica s-au transformat în violenţă şi au dus la pierderea a milioane de vieţi. În America, răul făcut de rasismul instituţionalizat este probabil mai subtil, dar nu mai puţin devastator pentru raporturile sociale. Bogaţii împotriva săracilor, negrii împotriva albilor, adepţii avortului împotriva opozanţilor avortului, heterosexualii împotriva homosexualilor – toate acestea nu sunt decât conflicte sociale, politice şi economice ascunse sub stindardul vreunei ideologii sau credinţe înflăcărate. Însă ceea ce lasă în urma lor nu e decât distrugere şi divizare. Mai sunt deci raţionale aceste ideologii şi credinţe, sau măcar raţionalizări ale unor acte altfel nerezonabile? De fapt, cât de des ne gândim cu adevărat la credinţele noastre? Una dintre marile dileme cu care ne confruntăm, atât ca indivizi, cât şi ca societate, este gândirea simplistă, – sau lipsa totală a gândirii. Nu este doar *o* problemă, ci *problema însăşi.*

Din cauza imperfecţiunilor societăţii noastre şi evidentei decăderi a valorilor spirituale şi morale din ultimii ani, gândirea a devenit o problemă gravă. Este mult mai acută acum – probabil mai acută decât oricare alta – pentru că reprezintă mecanismul prin care judecăm, hotărâm şi acţionăm asupra lumii din ce în ce mai complexe din jurul nostru. Dacă nu vom începe să gândim bine, cel mai probabil vom sfârşi prin a ne distruge.

Într-un fel sau altul, fiecare dintre cărţile mele a fost o cruciadă simbolică şi hotărâtă împotriva gândirii simpliste. Am început *Drumul către tine însuţi* cu afirmaţia că „viaţa este dificilă“. În *Din nou pe drumul către tine însuţi,* am adăugat că „viaţa este complexă”. În cartea de faţă merg mai departe şi, pot spune că „nu există răspunsuri uşoare”. Şi, deşi cred că drumul spre aflarea

răspunsurilor constă în primul rând într-o mai bună gândire, nici măcar acest răspuns nu este atât de simplu pe cât ar părea.

Gândirea este dificilă. Gândirea este complexă. Şi gândirea este – mai mult decât orice altceva – un proces care are un curs sau o direcţie, o perioadă de timp pe care se întinde şi o serie de etape care duc la un anume rezultat. Până ajungi să te deprinzi să fii un „gânditor", gândirea este o muncă laborioasă şi asiduă. De vreme ce este un proces, cursul sau direcţia acestuia pot să nu fie întotdeauna foarte limpezi. Nu toate etapele sunt liniare şi nici nu urmează mereu în aceeaşi ordine. Unele etape sunt circulare şi se suprapun cu altele. Nu toţi cei implicaţi încearcă să obţină acelaşi rezultat. Datorită tuturor acestor lucruri, dacă vrem să gândim bine trebuie să ne păzim de gândirea simplistă atunci când încercăm să analizăm chestiuni cruciale şi să găsim soluţii la problemele vieţii.

Deşi oamenii sunt diferiţi, o greşeală comună tuturor este că majoritatea înclină să creadă că instinctiv ştie cum să gândească şi să comunice. În realitate, nu le fac pe niciuna bine pentru că sunt fie prea mulţumiţi de ei înşişi pentru a-şi examina părerile despre gândire, fie prea preocupaţi de ei înşişi pentru a investi timp şi energie în aşa ceva. Ca atare, este imposibil de spus cum iau o hotărâre sau de ce gândesc aşa cum o fac. Şi când sunt provocaţi, dovedesc că sunt foarte puţin conştienţi sau devin repede frustraţi de dinamica pe care o presupune gândirea adevărată sau o bună comunicare.

De două ori în timpul carierei mele de vorbitor public am ţinut câte un seminar de-o zi despre gândire. La începutul fiecăruia dintre ele am scos în evidenţă faptul că majoritatea oamenilor cred că ştiu deja cum să gândească. La sfârşitul fiecărui seminar, în timpul sesiunii de feedback, se găsea cineva care să îmi spună exasperat: „Subiectul este pur şi simplu imens". Într-adevăr, gândirea nu este un subiect pe care să-l poţi digera cum trebuie într-o singură şedinţă. Se pot scrie (şi s-au scris) cărţi întregi despre gândire. Nu e de mirare că mulţi oameni se opun eforturilor anevoioase pe care le presupune continua monitorizare şi revizuire a gândirii. Şi nu e surprinzător faptul că, la sfârşitul seminariilor, cei mai mulţi participanţi se simţeau atât de copleşiţi de tot ceea ce înseamnă gândirea, încât erau fie stupefiaţi, fie îngroziţi. Nu e nevoie să mai spun că aceste

seminarii nu erau dintre cele mai populare acţiuni ale mele. Şi totuşi, dacă toată energia de care e nevoie pentru a gândi pare obositoare, lipsa gândirii provoacă mult mai multe necazuri şi conflicte pentru noi, ca indivizi, şi pentru societatea în care trăim.

Faimoasa replică a lui Hamlet „a fi sau a nu fi?“ este una dintre întrebările cheie ale existenţei. O altă întrebare se referă la felul cum interpretăm această existenţă. L-aş parafraza pe Shakespeare şi aş întreba: „a gândi sau a nu gândi?”. Aceasta este întrebarea crucială pentru combaterea simplismului. Şi în acest moment al evoluţiei umane poate fi chiar echivalentul lui „a fi sau a nu fi?“.

În timpul anilor de practică psihiatrică şi, în general, din experienţa şi din observaţiile mele, am devenit bun cunoscător al greşelilor care apar de obicei când nu gândeşti bine. Una dintre aceste greşeli este, desigur, lipsa totală a gândirii. Alta este recurgerea la presupuneri în gândire, prin folosirea logicii unilaterale, a stereotipiilor şi a etichetării. Altă problemă este convingerea că gândirea şi comunicarea nu necesită un efort deosebit. O altă greşeală este că gândirea ar fi o pierdere de vreme; această greşeală joacă un rol important în furia tăcută care ne cuprinde ori de câte ori nu putem rezolva o mulţime de probleme sociale.

Leonard Hudgson scria: „Nu greşim din cauza încrederii noastre în raţiune, ci din cauza păcătoşeniei noastre, care face ca raţiunea să nu mai fie perfect raţională. Remediul nu este înlocuirea abordării raţionale cu o altă formă de cunoaştere, ci educarea raţiunii pentru a fi ea însăşi.“ Deşi cartea este veche de mai bine de cincizeci de ani şi limbajul te induce în eroare, cuvintele lui Hodgson sunt semnificative pentru dilema cu care ne confruntăm astăzi. Aş înlocui termenul „raţiune” cu cel de „gândire” şi tot ceea ce implică aceasta. Prin „păcătoşenie" bănuiesc că Hodgson înţelegea combinaţia de păcate „originare" reprezentate de lene, frică şi mândrie, care ne limitează sau ne împiedică să ne împlinim potenţialul uman. Referindu-se la „educarea raţiunii pentru a fi ea însăşi", Hodgson sugerează că trebuie să permitem eului nostru adevărat să se ridice la adevărata sa capacitate. Problema nu este că nu ar trebui să avem încredere în creierul nostru, în special în lobii frontali. Problema este că nu îi folosim suficient. Din cauza păcatelor lenei, fricii şi mândriei,

nu ne folosim creierul la capacitatea lui maximă. Suntem puşi în situaţia de a ne educa pe noi înşine pentru a fi deplin umani.

De ce avem creier

În mod evident, am fost înzestraţi cu un creier mare ca să putem gândi. Una dintre caracteristicile care-l fac pe om diferit faţă de alte făpturi este dimensiunea relativ mare a creierului comparată cu greutatea totală a corpului. (Excepţie fac balenele şi delfinii. Proporţional cu corpurile lor, creierele acestora sunt mai mari decât creierul uman; este şi unul dintre motivele pentru care susţinătorii drepturilor animalelor sunt vehementi în misiunea lor de a proteja aceste specii. Ei cred că balenele şi delfinii pot fi, de fapt, mai inteligenţi decât noi în anumite privinţe).

Atât la oameni, cât şi la alte mamifere, creierul este format din trei părţi – creierul vechi, creierul intermediar şi creierul nou. Fiecare dintre ele are funcţii unice în ansamblul organelor care lucrează împreună pentru a ne ţine în viaţă.

Creierul vechi – denumit şi creierul reptilian – este foarte puţin diferit la oameni faţă de viermi. La capătul superior al coloanei vertebrale avem o umflătură alungită care se numeşte *medulla oblongata.* Răspândite în tot creierul se află celule nervoase numite centri nervoşi. În creierul vechi, aceşti centri servesc la monitorizarea nevoilor noastre fiziologice, cum ar fi controlul respiraţiei, bătăile inimii, somnul, apetitul, precum şi alte funcţii de bază, dar primare. Zona cunoscută sub numele de creierul intermediar este mai mare şi mai complexă. Centrii nervoşi de aici sunt implicaţi în controlul şi producerea emoţiilor, iar neurochirurgii au reuşit să localizeze aceşti centri. Ei pot introduce în creierul unui om aflat sub anestezie pe masa de operaţie electrozi sau ace foarte fine, prin care trece un curent electric de câţiva milivolţi; acesta poate produce emoţii specifice ca mânia, euforia şi chiar depresia.

Creierul cel nou este format, în principal, din scoarţa cerebrală, care este şi ea implicată în activităţi primare ca instinctele şi locomoţia. Cea mai mare diferenţă dintre noi, oamenii, şi celelalte mamifere este dimensiunea creierului nou, în special a acelei părţi cunoscute sub numele de lobii frontali. Evoluţia omului s-a produs în

mod fundamental în direcţia dezvoltării lobilor frontali. Aceştia sunt implicaţi în capacitatea noastră de a emite judecăţi, şi tot aici are loc cea mai mare parte a procesării informaţiei – gândirea.

Aşa cum capacitatea noastră de a învăţa depinde de gândire, tot astfel capacitatea noastră de a gândi bine depinde de învăţare. Deci, o altă diferenţă fundamentală dintre oameni şi celelalte făpturi este legată de capacitatea noastră de a învăţa. Deşi avem instincte precum celelalte animale, acestea nu ne guvernează automat comportamentul într-o măsură atât de mare. De aceea avem liberul arbitru. Am fost înzestraţi cu această combinaţie de lobi frontali şi libertate, care ne permite să învăţăm pe parcursul întregii vieţi.

Spre deosebire de celelalte mamifere, perioada din copilărie când suntem dependenţi de alţii este mult mai mare raportată la durata vieţii. Datorită relativei noastre lipse de instincte, avem nevoie de această perioadă de dependenţă prelungită ca să învăţăm înainte de ne putea descurca pe cont propriu. Învăţarea este crucială pentru capacitatea noastră de a deveni mai conştienţi, de a gândi independent şi de a stăpâni cunoştinţele necesare supravieţuirii şi realizării în viaţă.

Când suntem mici, dependenţa noastră de cei care ne cresc ne modelează gândirea şi învăţarea. Datorită perioadei lungi de dependenţă, riscăm să deprindem tipare de gândire care se pot înrădăcina, devenind chiar ireversibile. Dacă în jural nostru se află adulţi care ne ajută să învăţăm să gândim bine, avem o mulţime de avantaje. Dacă în jurul nostru se află adulţi a căror gândire este îndoielnică, dezordonată sau limitată în vreun alt mod, gândirea noastră va fi afectată de ceea ce învăţăm sau nu învăţăm de la ei. Dar ar fi un nonsens să presupunem că suntem complet determinaţi de cei din jur. Ca adulţi, nu mai trebuie să depindem de alţii pentru ca să ne spună ce să gândim sau ce să facem.

Aşa cum există o dependenţă sănătoasă, există şi una nesănătoasă. În *Drumul către tine însuţi* am scris că la adulţii sănătoşi din punct de vedere fizic dependenţa este patologică – e bolnăvicioasă, o manifestare a unei boli mintale sau a unui defect. Trebuie totuşi să o distingem de ceea ce numim, de obicei, nevoi sau sentimente de dependenţă. Noi toţi – chiar dacă încercăm să pretindem în faţa altora sau în faţa noastră înşine că nu e adevărat –

avem nevoi şi sentimente de dependenţă. Dorinţe pe care le vrem protejate, îngrijite fără efort din partea noastră, supravegheate de persoane care sunt mai puternice decât noi şi care pun interesele noastre mai presus de orice. Dar pentru cei mai mulţi dintre noi aceste dorinţe şi sentimente nu ne conduc existenţa; nu sunt tema predominantă din viaţa noastră. Când însă ele ne conduc viaţa şi ne dictează calitatea ei, atunci suferim de o boală psihică denumită tulburare a personalităţii de tip dependent. O astfel de dependenţă este la origine o tulburare legată de gândire – mai exact, este împotrivirea faţă de o gândire independentă. Din această împotrivire la gândire rezultă o multitudine de tulburări complexe, care intră în relaţii la fel de complexe cu creierul nostru. Un domeniu de cercetare extrem de pasionant a făcut lumină în privinţa anumitor aspecte ale acestor relaţii, în ultimii douăzeci de ani s-a ajuns la o descoperire fundamentală graţie cercetărilor de tip *split-brain,* care au examinat în profunzime faptul binecunoscut că noul creier se împarte în două jumătăţi, stângă şi dreaptă. Cele două emisfere simt legate printr-o materie albă, un corp de fibre numit *corpus callosum.* Se consideră că emisfera stângă este creierul nostru deductiv, iar emisfera dreaptă este implicată în primul rând în gândirea inductivă. Aceste tipare nu sunt absolute, dar ele indică anumite tendinţe mai mult sau mai puţin pronunţate.

Unele persoane suferind de epilepsie au fost tratate – şi câteva, vindecate – prin secţionarea acestei legături dintre cele două jumătăţi ale creierului. Mai târziu, aceşti pacienţi cu „creier secţionat” au fost studiaţi ştiinţific, şi un studiu extrem de spectaculos a arătat că dacă acoperi ochiul unei persoane al cărei creier a fost secţionat, astfel încât informaţia vizuală să ajungă doar la creierul stâng, şi îi arăţi, de exemplu, un radiator electric, descrierea pe care această persoană o face obiectului va fi extrem de grăitoare. Ar putea spune: „Păi, e o cutie care are un fir şi filamente încălzite de curent electric.” Şi va continua să descrie diferitele părţi ale obiectului cu o precizie uluitoare. Dar nu va fi capabilă să denumească aparatul. Pe de altă parte, dacă oferi informaţie doar jumătăţii drepte a creierului, aceeaşi persoană va fi capabilă să denumească aparatul, dar nu va putea să explice ce este un radiator.

Cercetarea de tip *split-brain* a arătat că partea stângă a creierului este analitică, având capacitatea de a separa întregul în părţi, în timp ce partea dreaptă a este intuitivă, având capacitatea de a uni părţile separate într-un întreg. Ca fiinţe umane, avem capacitatea de a învăţa ambele tipuri fundamentale de gândire: concret şi abstract. Gândirea concretă se ocupă de particular în forma lui materială. Gândirea abstractă se ocupă de particular în termeni generali şi teoretici.

Rezultatele cercetării *split-brain* sunt unul dintre motivele pentru care s-a sugerat că diferenţele de gen înseamnă mai mult decât simpla condiţionare socială. La femei pare să predomine partea dreaptă a creierului, pe când la bărbaţi – partea stângă. De aceea, în probleme de sex şi aventuri amoroase, bărbaţii par să fie mai interesaţi de detalii ca sâni, picioare şi penis. Femeile par să fie mai interesate de întregul tablou, care ar putea include nu numai stimulii sexuali, ci şi o cină romantică nocturnă. Aşadar, în bătălia sexelor, femeilor le e greu să înţeleagă de ce bărbaţii sunt atât de preocupaţi de detalii fizice stupide, iar la rândul lor, bărbaţilor Ie e greu să înţeleagă de ce femeile vor să piardă timpul cu romantisme şi lumânări aprinse în loc să treacă direct la „subiect”.

Cercetarea de tip *split-brain* reprezintă, în opinia mea, cel mai formidabil progres în domeniul epistemologiei, sugerând că avem cel puţin două feluri de cunoaştere şi că, evident, vom dobândi o mai bună cunoaştere a lucrurilor dacă ne folosim ambele tipuri de gândire. Iată de ce sunt un mare susţinător al gândirii androgine. A fi androgin nu înseamnă a fi asexuat. Bărbaţii nu-şi pierd masculinitatea, iar femeile nu-şi pierd feminitatea dacă sunt androgini. Mai degrabă manifestă caracteristici ale ambelor genuri. În acest sens, gândirea presupune folosirea ambelor jumătăţi ale creierului pentru a integra realităţi concrete şi abstracte.

În *The Friendly Snowflake,* personajul principal, Jenny, întruchipează un androgin. Se foloseşte de ambele aspecte ale capacităţilor sale de raţionare, în timp ce se gândeşte la semnificaţia prezenţei misterioase a unui fulg de nea în viaţa ei. Pe de altă parte, fratele ei, Denis, este în mod tipic dominat de partea stângă a creierului. Este foarte atras de fapte analitice şi concrete şi nu prea gustă misterul, ceea ce îi îngustează viziunea.

Ştiu că vechii sumerieni aveau o regulă de aur care le ghida gândirea, nu foarte diferită de teoria *split-brain.* Trebuiau să se gândească literalmente de două ori înainte de a lua orice decizie importantă (de obicei, dacă să ducă sau nu război cu babilonienii). Dacă luau prima decizie la beţie, aceasta trebuia revăzută când se trezeau. Dacă beţi fiind spuneau „haideţi să-i prindem pe babilonieni", mai târziu, la lumina zilei, decizia putea să nu pară prea înţeleaptă. Invers, dacă decideau la rece că ar fi o strategie înţeleaptă să se lupte cu babilonienii, se opreau şi spuneau „Mai întâi să bem vin". La beţie puteau ajunge la concluzia că „nu e nevoie să pornim război. De fapt, ne plac babilonienii."

Deşi le lipsea tehnologia modernă, sumerienii abordau problema corect. Şi nu există motiv pentru care noi să nu fim capabili să gândim rezonabil în ziua de azi. Cu excepţia cazurilor de leziuni cerebrale rezultate în urma unei tumori, a unei operaţii chirurgicale sau a vreunei boli, avem la dispoziţie aceşti minunaţi lobi frontali. Dar nu înseamnă că oamenii chiar îi folosesc, cu atât mai puţin că îi folosesc la capacitate maximă. De fapt, leziunea cerebrală nu este singurul factor care contribuie la gândirea iraţională, dimpotrivă, este chiar cel mai neînsemnat dintre factori. Există nenumărate moduri ascunse prin care societatea ne descurajează, în realitate, să ne folosim lobii frontali, promovând gândirea simplistă, unilaterală, ca fiind calea normală de funcţionare.

Simplism şi societate

Oriunde te-ai întoarce, dovezile sunt uluitoare. Gândirea simplistă a devenit atât de răspândită în societate, încât este considerată standardul de înţelepciune în anumite segmente ale populaţiei. Exemple recente de simplism devastator au oferit comentariile a doi politicieni din Carolina de Nord. Reprezentantul ţinutului Pitt, Henry Aldridge, a făcut afirmaţia simplistă că femeile care sunt violate nu rămân însărcinate deoarece „fluidele nu circulă, iar organismul nu funcţionează" în timpul unui astfel de atac, ca şi cum asta ar anula crima oribilă a violului. Senatorul Jesse Helmes, încercând să argumenteze de ce doreşte reducerea fondurilor federale pentru cercetarea SIDA, a spus că nu vede niciun motiv pentru care trebuie alocate resurse financiare unei boli care este cauzată de

„comportamentul deliberat, dezgustător şi revoltător" al homosexualilor. Adevărul este că pe lângă faptul că se transmite sexual – atât printre homosexuali, cât şi printre heterosexuali – SIDA se transmite şi prin intermediul transfuziilor de sânge, se transmite de la mame infectate la nou-născuţi şi apare la lucrătorii din domeniul sănătăţii care se înţeapă din greşeală cu ace sterilizate necorespunzător, folosite anterior la pacienţi infectaţi. Aşadar, comentariul lui Helmes miroase nu numai a bigotism, ci şi a simplism.

Diferite instituţii din societatea noastră, în neputinţa lor de a învăţa sau de a demonstra cum să gândeşti bine, pregătesc oamenii pentru gândirea simplistă. De obicei, această neputinţă se regăseşte la instituţiile cele mai influente din societate, mai ales în familie, biserică şi mass-media. Dat fiind că ele au cel mai mare impact asupra vieţilor noastre, mesajele decepţionante pe care ni le transmit despre ce este important în viaţă nu trebuie să fie tratate cu uşurinţă. Deoarece aceste instituţii sunt liderii noştri culturali în prezentarea anumitor moduri de gândire şi de trai drept adevărate, ele au puterea să ne înşele şi să ne manipuleze. Adesea promovează fără să vrea jumătăţi de adevăruri – uneori chiar minciuni sfruntate – sub masca unor idei culturale pe care le luăm drept „normale". Bazându-ne pe norme culturale, presupunem frecvent că dacă toată lumea gândeşte aşa sau face aşa, trebuie să fie normal şi corect.

Astfel de norme culturale includ nu numai idei despre cum arată o viaţă bună sau ce ar trebui să fie acceptabil, dar şi despre ce ar trebui să fie socotit rău sau nepotrivit. Desigur, există norme pozitive, cum ar fi cele care promovează etica muncii şi ne încurajează să fim civilizaţi unii cu alţii. Dar nu aceste norme pozitive sunt problema. Cele pe care trebuie să le regândim sunt normele care creează haos cultural. Le numesc norme negative, şi acestea sunt frecvent cosmetizate şi făcute să pară atrăgătoare. Dar când treci dincolo de suprafaţă, descoperi că sunt negative tocmai pentru că ne descurajează dezvoltarea. Se bazează pe jumătăţi de adevăruri şi minciuni frapante, care servesc la manipularea şi ţinerea noastră în captivitate psihologică şi spirituală.

În *Psihologia minciunii*[2] am arătat că minciunile creează confuzie. Din cauza dificultăţilor cu care s-ar confrunta dacă şi-ar da

girul unor minciuni sfruntate, instituţiile manipulează de obicei oamenii prin promovarea unor jumătăţi de adevăruri. Este o modalitate mai seducătoare, însă o jumătate de adevăr, care doar lasă impresia că este pe deplin adevărată, poate produce şi mai multă confuzie. Aşa cum scria şi poetul englez Lord Alfred Tennyson, „O minciună doar pe jumătate adevărată este întotdeauna cea mai neagră dintre minciuni”.

Cea mai mare minciună promovată de diferite instituţii sociale – care, într-un anumit fel, decurge din natura noastră umană înclinată spre păcatul lenei – este că trăim ca să fim tot timpul fericiţi. Suntem bombardaţi de mass-media, de biserică şi de mediul de afaceri cu minciuna că trăim ca să fim fericiţi, să ne simţim confortabil şi împliniţi. De dragul profitului, minciunile materialismului şi publicităţii ne sugerează că dacă nu suntem fericiţi, dacă nu ne simţim împliniţi sau confortabil, probabil că nu mâncăm cerealele potrivite sau nu conducem maşina potrivită sau nu stăm prea bine cu credinţa. Ce imoral! Adevărul este că cele mai frumoase clipe le trăim mai degrabă în momentele când nu ne mai simţim confortabil, când nu suntem fericiţi sau satisfăcuţi, când ne luptăm şi suntem în căutări.

Bombardaţi de gândirea unilaterală, aflăm în mod clar dar subtil ce se aşteaptă de la noi pentru a ne găsi locul în societate. Suntem descurajaţi să punem la îndoială minciunile inerente materialismului, cu atât mai puţin să ne împotrivim lor. Dacă vrem să fim consideraţi normali, se aşteaptă de la noi să încuviinţăm toate acestea pentru a supravieţui. Dar nu e numai o problemă de excludere din societate. De obicei acceptăm de bună voie minciunile. Lenea noastră – o idolatrie înnăscută a confortului şi facilului – ne face părtaşi la conspiraţia din mass-media.

Bineînţeles că oamenii sunt diferiţi, dar ei îşi formează opiniile – chiar şi despre chestiuni importante – pe baza a foarte puţine informaţii în afară de ceea ce societatea le spune că este „normal”. Când pot alege, cei mai mulţi preferă să nu gândească lucrurile până la capăt. Aleg calea cea mai facilă de a rezolva problema, şi anume stereotipiile şi supoziţiile simpliste. Cad pradă manipulărilor şi minciunilor mass-mediei numai pentru a crede că nu sunt atât de diferiţi de vecinii lor sau pentru a simţi că ţin pasul cu aceştia. Se

simt obligaţi să cumpere cerealele despre care aud în reclame că îi fac să arate bine şi să fie sănătoşi, fără să pună la îndoială validitatea unor astfel de afirmaţii. Sentimentul valorii personale se bazează în primul rând pe achiziţionarea de maşini de lux sau alte bunuri pe care nu şi le pot permite şi pentru care ajung să fie datornici şi strâmtorări financiar mult timp.

Mulţi acceptă normele negative, chiar dacă au un sentiment difuz că ceva nu e în regulă. Ca să folosim o metaforă, e ca şi cum cercurile s-ar forţa să intre în formele pătrate ale tiparelor culturale. Aceste persoane refuză să înfrunte normele, în parte pentru a evita preţul prea mare al nepopularităţii, al statutului de paria, care într-un fel este unul anormal. De obicei, ajung să regrete acest lucru spre sfârşitul vieţii. După ce şi-a construit o carieră solidă până la vârsta de 35 de ani, Sally este totuşi necăsătorită şi asupra ei se exercită o uriaşă presiune socială ca să se căsătorească cu primul bărbat pe care-l va întâlni. Din cauza suspiciunilor şi criticilor aduse de societate „fetelor bătrâne", cedează fără să se gândească mai profund la aceste probleme şi fără să aibă păreri proprii. Dar peste ani Sally va ajunge poate să-şi dea seama că trebuia să-şi fi ascultat propriile presimţiri legate de căsătorie. Disponibilizat la 55 de ani, în urma unei reduceri de personal la o mare companie, Bill poate regreta cu amar că a pierdut ocazia de a urma o carieră de asistent medical şi a ales în schimb imaginea standard a omului de afaceri. Bărbaţii din societatea noastră trăiesc sub presiunea de a-şi dovedi masculinitatea prin veniturile pe care le câştigă. Dar Bill a pierdut pentru că nu a îndrăznit să fie diferit.

Imaginile propuse de mass-media abundă de concepte rigide despre umanitatea noastră. Femeia care se apropie de 50 de ani şi care nu mai poate renunţa la imaginea ei de veşnică tânără va îndura toate nefericirile pentru a rămâne aliata simplismului şi a evita cu graţie posibilitatea de a descoperi binecuvântarea bătrâneţii. Deşi putem dispreţui această problemă ca fiind doar a ei, e important să recunoaştem că această femeie nu este singură. Norma negativă din publicitate sugerează direct sau indirect că femeile sunt în primul rând obiecte sexuale, care-şi pierd valoarea odată cu vârsta. Bărbatul pe care se pune preţ în reclame este cel care câştigă bine. În parte, din pricina gândirii simplismului specific gândirii sexiste, mulţi

bărbaţi socotesc că munca pe care o fac ei în afara casei este infinit mai importantă decât activităţile casnice ale femeii, ceea ce le creează o imagine mai bună despre ei înşişi, în ciuda tensiunilor care apar din cauza acestor convingeri false. În loc să-şi reconsidere viziunea, atât bărbaţii, cât şi femeile gândesc simplist pentru a se conforma normelor negative.

Ne putem, într-un fel, simţi ostatici, ai acestei situaţii fără ieşire. Pe de o parte, suntem prinşi între cerinţele conformităţii, iar pe de altă parte, graţie liberului nostru arbitru, putem decide că este în interesul nostru să ne ridicăm deasupra gândirii convenţionale de grup. Suntem capabili să gândim independent despre chestiuni importante în loc să ne trăim cea mai mare parte a vieţii conform doctrinelor simpliste ale societăţii. Cu siguranţă, e un efort să deosebeşti ce ar trebui şi ce nu ar trebui să crezi. Când ne refuzăm autonomia, nu e de mirare că devenim confuzi şi nu ne simţim bine, dar când folosim formule simpliste bazate pe ceea ce este „normal” – sau la modă – nu obţinem altceva decât haos înăuntrul sau în afara noastră.

Ce este la modă nu ni se potriveşte neapărat

Influenţa masivă a modei în cultura noastră duce adesea la conformism din cauza gândirii simpliste. Suntem o cultură obsedată de modă, fie că ea se referă la ce haine să îmbrăcăm, ce muzică să ascultăm sau ce ideologie politică să urmăm. Accentul incredibil pus pe modă descurajează oamenii să gândească independent şi încurajează gândirea convenţională, care se conformează părerilor şi stereotipiilor general acceptate. O astfel de gândire poate ajunge la limita iraţionalului sau poate chiar trece dincolo, spre nebunie, aşa cum s-a întâmplat cu naţiunea americană în Vietnam.

Avem obligaţia să cerem socoteală gândirii noastre simpliste în legătură cu ce ar trebui să însemne „normal“: avem obligaţia să ne folosim de gândirea critică. Gândiţi-vă, de exemplu, la Constituţia noastră. Timp de aproape un secol a socotit că un sclav înseamnă trei cincimi dintr-o persoană. O nebunie. Nu există a cincea parte dintr-o persoană. Ori eşti o persoană, ori nu eşti. Chiar dacă a fost probabil ceva la modă – un compromis politic şi social care a

funcţionat la un moment dat – această anomalie nu a fost serios pusă la îndoială timp de decenii.

A-ţi folosi gândirea critică nu înseamnă că toată lumea trebuie să fie o enciclopedie ambulantă. Nu înseamnă că toţi trebuie să ştim totul despre cazul *Dred Scott*[3], de exemplu. Dar avem obligaţia să studiem, să învăţăm şi să ne gândim la lucrurile foarte importante. Una dintre calităţile esenţiale ale gândirii critice este aceea de a decide ce merită şi ce nu merită să înveţi sau să studiezi. Şi trebuie mai degrabă să ne recunoaştem lipsurile din cunoaştere decât să ne simţim forţaţi să lăsăm mândria, frica şi lenea să ne atragă în asumarea rolului de atotştiutori.

Presupuneri, stereotipii şi etichetări

A presupune că ştim totul, şi în special ceva ce nu ştim de fapt, înseamnă să ne facem de râs. Simplismul presupunerilor reprezintă un mod de viaţă pentru unii. Sunt oameni care presupun că modul lor de gândire – fie că se referă la dreptul femeii de a avorta, fie la rugăciunea din şcoli – trebuie să fie „întotdeauna corect", în ciuda oricărei dovezi contrare. Când la mijloc se află şi nevoia precară de a-şi păstra falsul simţ al demnităţii şi integrităţii proprii, imaginea lor despre sine recurge brusc la virtute, pe care şi-o arogă nestingheriţi şi care devine astfel presupunerea fundamentală. Nu pot – nu vor – să ia în considerare alternativele. Probabil ar fi un fel de moarte renunţarea la simplism.

Cele mai întâlnite şi, adesea, distructive presupuneri se bazează pe stereotipii despre noi înşine şi despre ceilalţi. Stereotipiile implică de multe ori etichetarea şi categorisirea oamenilor şi lucrurilor într-o manieră simplistă, apoi emiterea de judecăţi pe baza presupunerilor pe care le facem în funcţie de aceste categorisiri. Astfel de presupuneri se dovedesc adesea înşelătoare. Eroul romanului meu *In Heaven as on Earth* porneşte cu ideea că cerul nu are niciun mister; totul este insipid, plicticos şi limpede ca lumina zilei. Spre surprinderea lui, el descoperă că cerul, ca şi pământul, nu este atât o utopie simplistă, cât mai degrabă un labirint complicat de surprize şi situaţii neaşteptate.

Mulţi îi judecă pe alţii pe baza etichetelor – spre exemplu,

asociem liberalii cu sufletele mari şi conservatorii cu corectitudinea rigidă. Etichetele rasiale şi etnice abundă de supoziţii adesea înşelătoare despre caracterul indivizilor care aparţin acestor grupuri. Tendinţele politice ale unui evreu pot fi percepute incorect de unii pe baza categorisirilor care împart evreii în tabăra ortodoxă, conservatoare şi reformistă. Comercianţii de maşini de mâna a doua sunt judecaţi de unii ca fiind şmecheri sau lipsiţi de scrupule, subminând astfel reputaţia. Multor comercianţi conştiincioşi şi muncitori, al căror caracter este mai presus de orice îndoială. Şi mai este supoziţia des întâlnită că oricine se declară pe faţă creştin trebuie să fie fundamentalist, iar oricine se declară agnostic nu poate fi matur spiritual.

Deşi unele stereotipii pot conţine un dram de adevăr, ele sunt, de obicei, prea simpliste pentru a prinde diferenţele şi asemănările subtile dintre oameni atunci când sunt folosite în comparaţii şi judecăţi. Când sunt extreme, pot sta la baza unor presupuneri care permit declanşarea sau justificarea unor acţiuni potenţial distructive.

Una dintre poveştile principale ale romanului meu poliţist *A Bed by the Window* este generată de gândirea stereotipă a unui tânăr detectiv. Bazându-se pe supoziţii, locotenentul Petri face o mulţime de greşeli de gândire şi judecată, care îl duc periculos de aproape de arestarea persoanei nepotrivite. Prima presupunere îl face să-şi restrângă investigaţia la o asistentă medicală doar datorită faptului că a avut relaţii sexuale cu victima. A doua presupunere este convingerea lui că femeia nu ar fi putut să iubească victima, deoarece aceasta era diformă fizic, deşi, de fapt, femeia ţinea foarte mult la el. Şi pentru că muriseră mai multe persoane în timpul în care asistenta îşi făcea tura, locotenentul Petri presupune că aceasta este o criminală în serie, care îşi omoară pacienţii din compasiune.

Una dintre cele mai cinice supoziţii susţinute de locotenentul Petri se dovedeşte a fi, de asemenea, cea mai oarbă. El crede că persoanele senile aflate în azil nu gândesc niciodată. Ca atare, trece cu vederea piste subtile, dispreţuieşte indicii semnificative şi neglijează în timpul investigaţiilor aspecte importante ale experienţelor sale legate de ceilalţi.

În ceea ce priveşte stereotipiile generale despre persoanele aflate

în azile, personajul mă are pe mine drept model. La începutul carierei mele profesionale, când am lucrat cu pacienţii aflaţi în azile, eram legat la ochi. Credeam că azilele erau doar gropi de gunoi pentru morţii încă vii. În timp, am descoperit însă un mediu divers, populat cu oameni interesanţi, plini de umor, iubitori şi având toate calităţile obişnuite ale unei făpturi umane. Aşa cum mi s-a întâmplat şi mie în realitate, locotenentul Petri învaţă în cele din urmă să privească dincolo de suprafaţă. Treptat, îşi dă seama că gândirea simplistă sfârşeşte adesea în fundături.

Într-adevăr, sfârşim în fundături când ne bazăm strict pe supoziţii, etichete şi stereotipii şi îi judecăm pe oameni într-o manieră simplistă. A presupune că nu am defecte omeneşti deoarece scriu despre spiritualitate ar fi o concluzie simplistă. A spune că cineva care se consideră creştin trebuie să fie automat mai sfânt decât toţi ceilalţi ar fi o altă presupunere simplistă. În special, în cazul religiei, există tendinţa de a folosi etichete şi presupuneri pentru a ne justifica propria spiritualitate. După unii, confesiunea căreia îi aparţin este singura cale de a ajunge la Dumnezeu. E o greşeală. Lui Dumnezeu nu îi pasă atât de mult de etichete şi formă, cât îi pasă de fond.

Etichetarea oamenilor şi lucrurilor ascunde întotdeauna neajunsuri. În primul rând, diminuează şi degradează adevărul. După părerea mea, presupunerea că un om frumos este mai bun şi mai inteligent decât unul cu diformităţi fizice nu este decât atât: o supoziţie, nu un adevăr. Şi totuşi, nenumărate studii făcute pe această temă arată că cei mai mulţi îi favorizează pe oamenii consideraţi atractivi şi cel mai adesea le atribuie calităţi pozitive.

Multe dintre presupunerile pe care le facem în urma etichetării celor din jur ne fac să trăim superficial. Uităm să ne punem la îndoială concluziile. Cu toate acestea, ar fi la fel de simplist să spui că nu există niciodată un motiv întemeiat de a eticheta. Oamenii de ştiinţă trebuie să împartă lucrurile în categorii pentru a-şi verifica teoriile şi a reproduce rezultatele. Profesorii trebuie să fie de acord că nu orice absolvent de clasa a opta poate deveni un mare scriitor. Părinţii trebuie să distingă între gusturile personale şi temperamentele copiilor lor dacă vor să fie suficient de deschişi la nevoile specifice ale fiecărui copil. Aşadar, etichetarea îşi are scopul

ei – dar un scop limitat. Când este constructivă, ne ajută să luăm decizii rapide, adesea salvatoare. Dacă te afli noaptea pe stradă şi de tine se apropie un străin înarmat, ar fi o prostie să spui: „Hm, hai să analizez situaţia înainte să fug.“

Avem nevoie de etichete ca să evaluăm anumite lucruri. Sunt momente când trebuie să luăm decizii temporare înainte de a avea mai multe informaţii sau experienţă în legătură cu o situaţie sau o persoană. Dar în cele mai multe cazuri, înclinăm să punem etichete din motive greşite. Când punem etichete pentru a face presupuneri şi a-i discrimina nejustificat pe alţii – sau pentru a ne găsi nouă înşine scuze – deducem existenţa unor calităţi generale ale unei persoane sau situaţii fără să avem informaţia necesară care să ne justifice concluziile. Uneori, consecinţele unor astfel de judecăţi pot fi distructive nu numai pentru alţii, ci şi pentru noi înşine.

Gândirea infracţională comună

Dacă am fi cinstiţi cu noi înşine, cei mai mulţi ar trebui să recunoaştem că au existat momente când am fost atraşi de o gândire infracţională, care este numai una dintre ipostazele dereglării mintale. Cea mai mare partea a teoriei critice despre gândirea infracţională s-a bazat în principal pe cercetarea persoanelor încarcerate sau a delincvenţilor de diferite tipuri. Dar, de obicei, graniţa dintre infractorii aflaţi după gratii şi noi, ceilalţi, este foarte subţire. Cercetarea gândirii infracţionale scoate în evidenţă cele mai comune tipare de gândire iraţională care conduc la decizii anormale. Cele mai multe tipare de gândire infracţională nu sunt în primul rând întortocheate, ci simpliste şi unilaterale. Apoi, există la unii tendinţa de a se considera întotdeauna victime. Cei care gândesc aşa nu îşi asumă responsabilitatea pentru propriile alegeri. Altora le lipseşte perspectiva asupra timpului, ceea ce îi face să trăiască în principal în prezent, fără să investigheze viitorul sau să ia în considerare consecinţele propriilor acţiuni.

Există un aspect al gândirii infracţionale care iese în evidenţă mai mult decât altele datorită prezenţei sale constante printre segmentele neinfracţionale ale populaţiei. Este o atitudine de stăpân, sau ceea ce putem numi sentimentul îndreptăţirii. Specifică

acestei atitudini este o siguranţă de sine care se învecinează cu narcisismul cel mai pur. Cei care au un sentiment exacerbat de îndreptăţire sunt în stare să justifice agresarea altor persoane sau a proprietăţilor acestora fără să le pese de drepturile celor agresaţi. Dacă gândirea lor porneşte dintr-un „complex de inferioritate", cei care se simt îndreptăţiţi se consideră neajutoraţi şi adesea victime. Se plâng şi protestează împotriva neşanselor avute în viaţă din cauza etniei, situaţiei economice sau familiale. Îşi minimalizează rolul jucat de ei înşişi în eşecul de a-şi îmbunătăţi viaţa. Unii preferă să fure, să manipuleze sau să ia într-un fel sau altul de la ceilalţi, din cauza convingerii lor că lumea le este datoare. Nu reuşesc să sesizeze că ei sunt vinovaţi de a fi neglijat căi alternative de gândire şi viaţă.

La alţii, sentimentul de îndreptăţire pleacă dintr-un „complex de superioritate". Aceştia pot crede că lor li se cuvine totul, iarăşi datorită etniei, situaţiei economice sau familiale. Cred că cei asemenea lor sunt, de asemenea, superiori, deci li se cuvine orice îşi doresc, chiar dacă, pentru a-şi împlini dorinţele, trebuie să ia de la alţii. Se simt îndreptăţiţi să primească cea mai bună educaţie sau slujbă şi sunt ofensaţi dacă alţii îşi doresc acelaşi lucru. Problema nu este că vor ce e mai bun în viaţă. Această gândire devine problematică doar atunci când oamenii sunt gata să-i nedreptăţească pe alţii, discriminându-i, exploatându-i, oprimându-i, negându-le aceleaşi drepturi, şanse şi acces la lucrurile de valoare.

Desigur, toate acestea sunt doar exemple de gândire simplistă. Este la fel de prezentă la cei consideraţi inteligenţi şi de succes, absolvenţi de şcoli cu pretenţii şi directori de mari companii, ca şi la cei needucaţi, lipsiţi de privilegii, infractori sau bolnavi mintal. Numitorul comun este tendinţa noastră omenească de a evita să gândim bine.

Dacă gândeşti prea puţin este problema ta

Unul dintre pacienţii pe care i-am consultat cu mulţi ani în urmă este un exemplu pentru problemele care apar ca urmare a neputinţei de a gândi bine. Caracteristica sa cea mai pregnantă şi, în acelaşi timp, defectul specific al gândirii sale, era opunerea la schimbare. Trăim într-o lume a schimbării, deci a gândi că nu e

posibil să te schimbi sau a evita pur şi simplu schimbarea este o idee aflată undeva între iluzie şi amăgire. Omul venea dintr-un oraş de provincie care era la 20 de minute de mers cu maşina de biroul meu. Timp de patru ani m-a vizitat de două ori pe săptămână şi a cheltuit mare parte din economiile de-o viaţă pentru aceste şedinţe. O astfel de investiţie de timp şi bani ar părea să reflecte interesul pentru schimbare şi dezvoltare spirituală. După cum am ajuns să descopăr, nu era cazul.

Când am început şedinţele, i-am dat o hartă cu o scurtătură pe care putea s-o folosească şi să economisească astfel timp şi bani. După şase luni de terapie, mi s-a plâns într-o zi cât de mult îi ia să ajungă la şedinţe. Aşa că i-am spus: „Păi, John, încearcă scurtătura." Mi-a răspuns: „Îmi pare rău, am pierdut harta." I-am mai dat una.

După încă şase luni de la această discuţie, mi s-a plâns din nou pe aceeaşi temă. L-am întrebat: „O iei pe scurtătură?" Mi-a spus: „Nu, e iarnă şi n-am vrut să risc să conduc pe drumuri lăturalnice îngheţate." L-am întrebat dacă a pierdut din nou harta şi până la urmă i-am mai dat una. În sfârşit, după un an şi ceva – şi după doi ani de terapie – a început să se plângă iar, şi iar l-am întrebat: „John, ai încercat scurtătura?". Mi-a spus: „A, da. Am încercat, dar nu câştigam timp." Aşa că i-am zis – şi asta nu e tipic pentru un analist comportamental – „John, dă-te jos de pe canapea. Jos. O să facem un experiment."

L-am lăsat să aleagă între a fi observator sau şofer. A vrut să fie observator. Ne-am urcat în maşina mea şi am mers pe drumul pe care-l folosea el de obicei, apoi ne-am întors la biroul meu pe scurtătură. În ultimul caz, câştiga cinci minute la ducere şi încă cinci la întoarcere. „John, i-am spus, aş vrea să-ţi atrag atenţia asupra unui lucru. Ai pierdut zece minute la fiecare drum făcut până la mine. Ai evitat scurtătura în ultimii doi ani, adică douăzeci de mii de secunde, ceea ce înseamnă trei zile. Ţi-ai pierdut trei zile din viaţă. Şi nu numai atât, am adăugat, ai condus în total nouăsprezece mii de kilometri în plus ca să eviţi scurtătura. Şi dacă asta nu e de ajuns, ai minţit ca să-ţi protejezi nevroza."

La un an – în total, după trei ani de terapie – John mi-a spus în cele din urmă: „Cred… presupun că motivaţia dominantă a vieţii mele este fuga de schimbare." De aceea nu voia să meargă pe

scurtătură. Ar fi însemnat să gândească şi să facă ceva diferit faţă de lucrurile cu care era obişnuit. La fel se întâmpla şi în cadrul şedinţelor. Dar faptul că a spus „cred" şi „presupun" a arătat limpede că John nu voia încă să accepte necesitatea unei schimbări. Nevroza poate avea o putere formidabilă. Fără să devină un caz de succes, până la sfârşitul şedinţelor el a continuat să meargă pe ideea de eşec, încercând să evite riscurile pe care le presupune schimbarea. La fel ca John, mulţi oameni fug de schimbarea necesară dezvoltării. Nu vor să-şi reformuleze anumite presupuneri şi iluzii pe care le-au acceptat drept adevărate.

Pe vremea când lucram ca psihiatru, schizofrenia era etichetată drept o tulburare de gândire sau o tulburare a gândurilor. De atunci, am ajuns să cred că toate tulburările legate de boli psihice sunt tulburări de gândire. Indivizii aflaţi în situaţia extremă de a suferi de o boală mintală, ca anumite forme de schizofrenie, sunt în mod evident victimele gândirii confuze şi pot fi atât de rupţi de realitate, încât să nu poată îndeplini cum trebuie activităţi zilnice obişnuite. Şi totuşi, toţi am întâlnit în societate sau la locul de muncă persoane care suferă de narcisism, tulburări obsesiv-compulsive şi tulburări de tip dependent. Au, poate, o sănătate mintală fragilă, dar reuşesc să pară „normali" şi să ducă o viaţă decentă. Realitatea este, totuşi, că şi ei au o gândire confuză. Narcisiştii nu se pot gândi la ceilalţi. Obsedaţii nu văd imaginea de ansamblu. Dependenţii nu pot gândi singuri.

Toate afecţiunile psihice cu care am avut contact de-a lungul anilor presupuneau o formă de tulburare a gândirii. Cei mai mulţi oameni care urmează o terapie suferă fie de nevroză, fie de o tulburare de personalitate. Printre ceilalţi, care nu merg niciodată la psihoterapeut, aceste afecţiuni sunt la fel de proeminente şi reprezintă, rezultatul unei gândiri confuze. La origine, ele sunt iluzii de responsabilitate şi, ca atare, reflectă stiluri opuse de a gândi lumea şi problemele vieţii.

Nevroticul trăieşte cu iluzia că este responsabil pentru toţi şi toate şi, drept urmare, îşi asumă deseori responsabilităţi prea mari. Când se află în conflict cu lumea, înclină să creadă că automat ei sunt de vină.

Persoana care suferă de o tulburare de personalitate e dominată

de iluzia că n-ar trebui să fie responsabilă pentru nimeni şi nimic. Astfel, adesea nu-şi asumă suficientă responsabilitate. Când se află în conflict cu lumea, crede că lumea este de vină.

Trebuie să spun că noi toţi suntem nevoiţi să trăim cu anumite iluzii. Sunt ceea ce psihologii numesc iluzii sănătoase, care ne ajută în perioadele de tranziţie ale vieţii şi ne întreţin speranţa. Să ne gândim la iluzia iubirii romantice. Oamenii nu s-ar căsători în lipsa ei. Iluzia că a creşte copii este mai degrabă distractiv decât greu este şi ea sănătoasă. Altfel nu am avea copii. Am crezut îmi va fi mai uşor cu propriii mei copii când vor începe să meargă, apoi am crezut că va fi mai uşor când vor începe şcoala. Pe urmă am crezut că va fi mai uşor când îşi vor lua carnetul de şofer. Pe urmă când vor merge la facultate. Pe urmă când se vor căsători. Acum trăiesc cu iluzia că îmi va fi mai uşor cu ei când vor ajunge pe la patruzeci de ani. Astfel de iluzii ne ţin în viaţă şi ne încurajează să mergem mai departe.

Aşadar, iluziile nu sunt complet dăunătoare, cu excepţia cazului când ne agăţăm de ele pentru prea mult timp şi fără niciun folos. Problema apare când iluziile ne afectează permanent dezvoltarea. De exemplu, tânăra de şaisprezece ani care devine obsedată de cum arată şi ce mănâncă poate să creadă că niciodată nu e de-ajuns de slabă sau de bună ca să se compare cu celelalte fete din şcoală. Ducând această iluzie la extrem, fata poate ajunge să se înfometeze şi să devină anorexică. Sau poate să-şi depăşească dilema nevrotică în jurul vârstei de douăzeci de ani, când capătă mai multă încredere în sine. Tânărul care nu are performanţe sportive deosebite îşi poate descoperi calităţi intelectuale care compensează lipsa de talent sportiv. Dacă îşi apreciază inteligenţa, are mai multe şanse să treacă peste complexul nevrotic de inferioritate pe care-l resimte când se compară cu băieţii de la şcoală. Aşadar, o nevroză uşoară sau o tulburare uşoară de personalitate nu trebuie privite ca o predispoziţie de-o viaţă. Pe de altă parte, nevrozele şi tulburările de personalitate persistente ne mutilează dacă nu le tratăm. Pot creşte până la a deveni piedici care să ne blocheze definitiv.

Carl Jung scria: „Nevroza este întotdeauna un substitut al suferinţei legitime." Dar substitutul poate deveni mai dureros decât suferinţa legitimă pe care intenţiona s-o evite. Nevroza însăşi devine în cele din urmă cea mai mare problemă. Aşa cum scriam în *Drumul*

către tine însuţi, „credincioşi formei, mulţi vor încerca apoi să evite durerea şi problemele, adăugând în schimb noi motive de nevroză. Din fericire, unii au curajul să-şi înfrunte nevroza şi încep – de obicei, cu ajutorul psihoterapiei – să înveţe cum să trăiască suferinţa legitimă. În orice caz, când evităm suferinţa legitimă rezultată în urma problemelor pe care le avem, evităm şi maturizarea pe care problemele o cer de la noi. Este motivul pentru care în bolile mintale încetăm să ne maturizăm, ne blocăm. Şi fără maturizare, fără vindecare, spiritul uman începe să se veştejească."

Dacă gândeşti prea mult este problema celuilalt

Deşi adesea ne facem rău singuri gândind simplist, sunt momente când ceilalţi încearcă să ne facă rău pentru că îndrăznim să gândim bine. Dacă gândim mult, iar celorlalți nu le prea place asta, este problema lor, nu a noastră. Dacă îţi foloseşti creierul, în mod sigur le faci probleme celorlalți dacă aceştia caută să te controleze, să se folosească sau să abuzeze de tine, sau să te facă dependent şi temător de ei. Motivul ascuns pentru care fac astfel de lucruri poate fi acela că vor să te descurajeze să îţi dai seama de puterea personală, care este direct legată de abilitatea de a exercita o gândire bună, independentă.

Se investeşte mult pentru ca noi să credem tot ce scrie în ziare şi tot ce ne spune guvernul. La urma urmei, dacă nu gândim singuri, suntem ţinte uşoare ale controlului şi manipulării. Pentru a ne menţine dependenţi, suntem învăţaţi că nu e necesar să gândim mult. Părinţii mei îmi spuneau frecvent: „Scotty, gândeşti prea mult." Câţi părinţi sau profesori n-au spus acelaşi lucru copiilor: „Gândeşti prea mult." Ce lucru groaznic să spui cuiva asta. Motivul pentru care ni s-a dat un creier este să gândim. Dar trăim într-o cultură care pune puţin preţ pe intelect, pe abilitatea de a gândi bine, deoarece este considerat ceva diferit – şi posibil periculos. Pentru oricine deţine poziţii de putere – părinţi, patroni sau guvern – cineva care gândeşte independent poate fi o ameninţare.

Cea mai obişnuită reacţie la toate scrierile mele nu este că am spus ceva care să fie nou. Ci că scriu despre genul de lucruri la care se gândeşte toată lumea, dar despre care îi e teamă să vorbească.

Cititorii mei au descoperit că nu sunt singuri – nici nebuni –, şi acest lucru le aduce o mare mângâiere într-o cultură care descurajează gândirea şi, adesea, sinceritatea. Într-adevăr, e nevoie de curaj pentru a fi diferit, pentru a îndrăzni să fii tu însuţi. Dacă îndrăznim să gândim singuri, trebuie să fim pregătiţi pentru reacţii adverse. Riscăm să fim consideraţi excentrici sau răzvrătiţi. Putem fi bănuiţi că ne aflăm la marginea societăţii, putem fi priviţi ca anormali şi diferiţi în sensul cel mai rău al cuvântului. Dar dacă îndrăznim să căutăm dezvoltarea, trebuie să îndrăznim să gândim.

Unora le poate lua o viaţă întreagă să accepte că au libertatea de a gândi singuri. Dar acest drum spre libertate este obstrucţionat de mituri ale societăţii, dintre care unul vrea să ne facă să credem că, odată ieşiţi din adolescenţă, nu ne mai putem schimba prea mult. În realitate, suntem capabili să ne schimbăm şi să evoluăm pe tot parcursul vieţii – chiar în cele mai subtile moduri. Dar este o alegere. Adesea se întâmplă ca abia când izbucnesc crizele vârstei mijlocii să începem să gândim în direcţii noi şi independente. Iar pentru unii, gândirea independentă se dezvoltă numai când sunt aproape de moarte. Din păcate, la alţii nu se întâmplă niciodată.

Cel bun, cel rău şi cel de la mijloc

Se spune, pe bună dreptate, că eşti ceea ce gândeşti. Eşti lucrurile la care te gândeşti cel mai mult. Eşti lucrurile la care nu te gândeşti. Aşadar, cele bune, cele rele şi tot ceea ce se află între acestea şi la care ne gândim sau nu spun multe despre cine suntem. Când gândim simplist, ne pregătim să aşteptăm întotdeauna soluţii simple, răspunsuri evidente şi rezultate clare chiar şi în situaţii complexe. Trebuie să ne obişnuim cu faptul că multe situaţii – cum ar fi cu cine să te căsătoreşti, ce carieră să alegi, când să cumperi o casă – sunt o loterie. Trebuie să învăţăm să trăim în acea zonă aflată „undeva la mijloc", care aparţine nesiguranţei.

Toleranţa la nesiguranţă, aşa cum subliniam în *Drumul către tine însuţi,* este crucială când ne punem la îndoială presupunerile. Şi în *A Bed by the Window,* detectivul se grăbeşte să ia decizii pripite şi să facă judecăţi facile din pricina faptului că nu e dispus să aştepte şi să traverseze o perioadă de nesiguranţă. Dar, de vreme ce nu putem fi

niciodată siguri că am luat în considerare toate aspectele unei situaţii, dorinţa de a gândi profund duce adesea la o stare de indecizie. Există întotdeauna posibilitatea să ne scape ceva şi trebuie să suportăm chinul de a fi indecişi. Chiar şi puşi în faţa unei astfel de nesiguranţe trebuie, totuşi, să fim în stare ca la un moment dat să acţionăm şi să luăm decizii. Reflectând asupra gândurilor şi sentimentelor noastre, ceea ce contează cel mai mult este să vrem să ne luptăm cu ideea că nu le ştim pe toate. Aceasta înseamnă nu numai să fii introspectiv, ci şi să trăieşti în îndoială. Cred că îndoiala este, de multe ori, începutul înţelepciunii.

În practica mea de psihoterapeut am descoperit că mulţi oameni ţineau cu dinţii de certitudinea convingerilor din copilărie, ca şi cum n-ar fi putut funcţiona ca adulţi fără să se simtă protejaţi de această certitudine. Doar când ea dispărea şi în jurul lor se căsca neantul, apăreau îndoiala şi nesiguranţa, iar acestea deveneau har salvator pe timp de criză.

Se întâmpla frecvent ca, după un an sau doi de terapie, aceşti pacienţi să devină cu mult mai deprimaţi decât la începutul şedinţelor. Am numit acest fenomen depresia terapeutică. Era o cotitură în care pacienţii îşi dădeau seama că vechiul lor mod de a gândi nu mai mergea. Ajungeau să-şi considere unele tipare de gândire stupide şi inflexibile. În acelaşi timp, alte moduri de gândire păreau înfricoşător de riscante şi dificile. Nu puteau să meargă nici înainte, nici înapoi, şi această poziţie de mijloc îi deprima. În astfel de momente, întrebau: „De ce să fac ceva? De ce să mă căznesc atât de mult? De ce să risc să-mi schimb convingerile? De ce să nu renunţ şi să mă sinucid? De ce să-mi bat capul? Care e ideea, până la urmă?“

Nu se găsesc niciodată răspunsuri uşoare pentru astfel de întrebări. Nu există răspunsuri în manualele medicale sau în cărţile de psihiatrie, deoarece aceste întrebări sunt fundamental existenţiale şi spirituale. Sunt întrebări despre sensul vieţii. Şi, deşi era greu de dus la bun sfârşit, am numit terapeutică această perioadă de depresie tocmai pentru că o astfel de încleştare spirituală avea, în cele din urmă, ca rezultat ameliorarea pacienţilor care urmau o terapie de lungă durată.

În introducerea la *Drumul către tine însuţi,* scriam că nu fac o

diferenţă foarte mare între gândire şi spirit, deci nici între dezvoltarea spirituală şi dezvoltarea mentală. Nu poţi separa gândirea – intelectul – de dezvoltarea psihologică şi spirituală. Când făceam practică de rezident, era la modă defăimarea introspecţiei intelectuale. *Singurul* lucru considerat important era introspecţia emoţională, ca şi cum înţelegerea intelectuală nu avea nicio valoare. Era o gândire simplistă. Deşi sunt de acord că, în final, trebuie să existe introspecţie emoţională, de cele mai multe ori nu poţi nici măcar să începi să înţelegi aspectele emoţionale ale unui caz individual până nu ai atins introspecţia intelectuală.

Să luăm complexul lui Oedip. Un adult care suferă de complexul lui Oedip nu poate fi vindecat până nu înţelege, la nivel intelectual, ce înseamnă complexul lui Oedip – în cazul în care poate fi vindecat în vreun fel.

Pentru a deveni adulţi sănătoşi, trebuie să ne rezolvăm mai întâi dilema oedipiană a renunţării la sentimentele sexuale faţă de părinţii noştri. În cazul unui băiat, tatăl este văzut ca un competitor pentru atenţia mamei. În cazul unei fete, dorinţa pentru tată ca obiect sexual sau obiect al iubirii înseamnă intrarea în competiţie cu mama. Pentru prima oară în viaţă, copiii experimentează tensiunea pierderii. Sunt obligaţi să renunţe la ceva important pe care nu-l pot avea. Din experienţa mea, oamenilor care nu reuşesc să-şi rezolve corespunzător complexul lui Oedip le va fi mai târziu îngrozitor de greu, chiar peste puterile lor, să renunţe la ceva, tocmai pentru că nu au dus niciodată la capăt prima renunţare. Aşa că este vital să accepte că nu au fost capabili să-şi posede părintele în felul închipuit de ei.

Am întâlnit un astfel de caz în persoana unei femei care s-a mutat din Florida în Connecticut pentru a urma şedinţe de terapie cu mine. Era unul dintre primii fani ai cărţii *Drumul către tine însuţi* şi avea suficienţi bani pentru o astfel de schimbare de domiciliu. Privind în urmă, cred că ar fi trebuit s-o descurajez să se mute atât de departe, pentru că se găsesc întotdeauna terapeuţi locali disponibili. A fost una dintre cele câteva greşeli pe care le-am făcut în acest caz, şi vindecarea ei nu a fost completă. Pe parcursul terapiei am întâmpinat multe dificultăţi. Dar, pe măsură ce înaintam mai mult în descifrarea problemei reale, a venit şi ziua când a pronunţat pentru

prima oară motivele ascunse care o aduceau la terapie. La sfârşitul unei şedinţe, a intrat în maşină, plângând şi suspinând la volan. „Poate când voi depăşi complexul lui Oedip mă va lua doctorul Peck de nevastă", a spus. Devenisem figura paternă în viaţa ei, un substitut al tatălui pe care nu l-a putut avea. Mai târziu, mi-a spus: „Poate că aveţi dreptate. Poate că sufăr de complexul lui Oedip." Dar nu am fi ajuns nici măcar aici dacă nu i-aş fi explicat ce înseamnă acest complex.

Un alt caz a fost al unui bărbat tratat, din nou fără succes, pentru dificultatea pe care o avea de a renunţa. Când a venit să mă vadă era torturat. Se plângea că avea trei prietene şi se culca cu toate trei. Pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, începuse să fie atras de o a patra. „Doctore Peck, mi-a spus, nu înţelegi chinul în care mă zbat, cât de teribil este totul. Ştii cum este să încerci să ajungi deodată la trei mese diferite de ziua Recunoştinţei în timpul investigaţiilor? "

„Îţi cam complică viaţa, nu-i aşa? " i-am răspuns. La acea vreme nu mai făceam terapie, ofeream doar consultaţii. Dar pentru că nu ştiam ce să fac cu acest om, l-am rugat să mai vină şi a doua oară. Între cele două întrevederi, am început să mă gândesc că motivul pentru care nu putea să renunţe la nicio iubită – nu putea alege – era faptul că nu-şi rezolvase complexul lui Oedip. Când a venit la a doua şedinţă, l-am rugat să-mi povestească câte ceva despre mama lui.

A descris-o ca fiind uimitor de frumoasă şi a continuat să vorbească fără întrerupere despre ea. Lucra la o companie de consiliere personală şi conducea sesiuni pe teme de psihologie. În ciuda cunoştinţelor întinse de psihologie, din punct de vedere emoţional era inconştient de dilema sa. Când i-am spus: „Harry, apropo, ştii ce este complexul lui Oedip?", răspunsul lui a fost: „E ceva legat de oameni, nu-i aşa?". Omul ar fi trebuit să ştie, măcar ca intelectual, ce este complexul lui Oedip. În mod vădit, nu auzise prea mult din ce se spusese despre acest complex la cursurile de pregătire pe care le făcuse. Sigur că, nu îi convenise să audă nimic despre acest complex tocmai pentru că îşi recunoştea propria nevroză. Îi pusesem deja diagnosticul, aşa că l-am trimis la un alt terapeut, dar am aflat mai târziu că şedinţele n-au avut succes. Nu voia să se schimbe. E greu să evoluezi când nu poţi renunţa la nimic.

O problemă similară este cea a masochiştilor. Originea nevrozei lor este dorinţa de a fi nefericiţi. Pentru a se face bine, trebuie să înveţe să găsească modalităţi de a fi fericiţi. Dar caracteristica lor de bază este că nu sunt fericiţi. Mintea lor este fixată pe autoînfrângere şi aşa se întâmplă cu toţi cei care se agaţă cu disperare de ceva la care nu vor sau nu pot să renunţe, deşi îi face nefericiţi. E ca şi cum ar fi construiţi să fie nişte rataţi. A renunţa la ceva înseamnă a face o schimbare. Întocmai ca bărbatul care nu voia să renunţe la promiscuitatea în care trăia, astfel de persoane refuză să facă schimbări care i-ar vindeca. Este preţul plătit de mulţi pentru o tulburare de gândire.

Cum gândim, cum ascultăm

Deoarece ne bazăm atât de mult, până la a deveni dependenţi, de presupuneri – şi de iluziile care le însoţesc –, de multe ori nu reuşim să comunicăm cu ceilalţi şi generăm haos. Polarizarea rasială care a urmat verdictului în cazul O. J. Simpson este un exemplu. Neputinţa de a ne pune la îndoială propriile prejudecăţi rasiale – albe sau negre – ne face incapabili de a auzi cu adevărat ce ni se spune. Uităm care sunt fundamentele unei bune comunicări. E inutil să mai spunem că nu poţi, realmente, comunica dacă nu asculţi cu adevărat şi nu poţi asculta cu adevărat dacă nu gândeşti cu adevărat.

Un psihotehnician mi-a atras odată atenţia că timpul dedicat predării anumitor materii la şcoală este invers proporţional cu frecvenţa cu care copiii se vor folosi de aceste materii când vor fi mari. Nu cred că e o idee bună ca obiectele predate în şcoli să ajungă să fie direct proporţionale cu ceea ce ne va fi de folos după aceea, dar sunt convins că ar fi înţelept să-i învăţăm pe copii mai multe despre ce înseamnă să gândeşti şi să asculţi bine.

În cele mai multe şcoli particulare şi de stat nu există aproape niciun fel de educaţie referitoare la aceste aspecte cruciale ale comunicării. Un director executiv de succes îşi va petrece cel puţin trei sferturi din timp gândind şi ascultând. Îşi va petrece foarte puţin timp vorbind şi încă şi mai puţin scriind. Şi totuşi, cantitatea de educaţie formală pe care o primim pentru dezvoltarea acestor abilităţi esenţiale este invers proporţională cu ceea ce se cere de la

un director executiv eficient. Aceste abilităţi sunt, de fapt, fundamentale pentru toate aspectele vieţii noastre.

Mulţi cred că a asculta este o interacţiune pasivă. Dimpotrivă. A asculta cu adevărat este un exerciţiu activ de atenţie şi, în mod necesar, un efort. Cei mai mulţi nu ascultă cu adevărat tocmai pentru că nu înţeleg acest aspect sau pentru că refuză să facă acest efort. Când ne extindem fiinţa, încercând să ascultăm şi să comunicăm bine, facem un pas înainte sau parcurgem un kilometru în plus. Este ceva foarte diferit de inerţia pe care o presupune lenea sau de împotrivirea generată de frică. E nevoie întotdeauna de efort.

Pentru a asculta bine este nevoie, de asemenea, de o concentrare totală asupra celuilalt, ceea ce reprezintă o manifestare a iubirii în sensul cel mai larg al cuvântului. O calitate esenţială a unui bun ascultător este capacitatea de a se pune între paranteze, adică de a renunţa temporar la propriile prejudecăţi, tipare de gândire şi dorinţe pentru a putea simţi cât mai mult posibil lumea celuilalt – din interior, punându-se în locul lui. Comuniunea aceasta dintre vorbitor şi ascultător este, de fapt, o extindere a noastră, în urma căreia căpătăm întotdeauna un plus de cunoaştere. Mai mult, deoarece o bună ascultare presupune punerea noastră între paranteze, înseamnă şi o temporară acceptare totală a celuilalt. Vorbitorul care percepe că este acceptat se simte din ce în ce mai puţin vulnerabil şi tot mai înclinat să-şi descopere în faţa ascultătorului cele mai ascunse unghere ale minţii. Vorbitorul şi ascultătorul încep apoi să se înţeleagă din ce în ce mai bine unul pe altul. Este începutul unei bune comunicări, sunt primii paşi ai unui dans de iubire. Energia necesară pentru a te pune între paranteze şi concentrarea întregii atenţii asupra celuilalt este atât de mare, încât poate fi realizată numai prin iubire, pe care eu o definesc ca voinţa de a-ţi extinde fiinţa pentru o evoluţie reciprocă.

De cele mai multe ori, ne lipseşte această energie. Deşi ni se pare că în afacerile pe care le încheiem sau în relaţiile sociale pe care le întreţinem dăm dovadă de calităţi de buni ascultători, de obicei nu facem decât să ascultăm selectiv. Deseori avem în minte anumite intenţii clare şi, în timp ce ascultăm, ne întrebăm cum putem ajunge la anumite rezultate pe care le dorim, încheind conversaţia cât mai repede posibil sau redirecţionând-o spre piste mai convenabile

nouă. Mulţi dintre noi suntem mai interesaţi să vorbim decât să ascultăm sau pur şi simplu refuzăm să ascultăm ceea ce nu vrem să auzim.

Deşi este adevărat că practica ne poate îmbunătăţi treptat capacitatea de a asculta, va fi întotdeauna nevoie de efort. Către sfârşitul carierei mele de terapeut, mi s-a întâmplat de câteva ori să rog pacienţii să mai explice o dată ceva pentru că nu fusesem atent. Prima dată m-am întrebat dacă nu cumva se vor gândi că, de fapt, nu am ascultat nimic din ce au spus, şi se vor simţi jigniţi. Am descoperit, dimpotrivă, că păreau să înţeleagă intuitiv că un element vital al capacităţii de a asculta este să poţi sesiza scurtele momente când nu mai asculţi cu adevărat. Şi faptul că am recunoscut că gândurile îmi zburaseră în altă parte îi asigura că, în cea mai mare parte a timpului, îi ascultam cu atenţie.

Am descoperit că ideea de a fi ascultat cu adevărat are adesea o putere terapeutică remarcabilă. La aproximativ un sfert dintre pacienţii pe care i-am văzut, fie adulţi, fie copii, am remarcat o îmbunătăţire considerabilă, chiar uluitoare, în primele luni de psihoterapie, fără ca măcar să ajungem la originile problemelor lor sau să începem să le interpretăm. Există câteva explicaţii ale acestui fenomen, dar principalul motiv este, în opinia mea, sentimentul că erau ascultaţi cu adevărat, adesea pentru prima oară după mulţi ani – şi în cazul unora, pentru prima oară în viaţă.

Libertate şi gândire

Există o distincţie clară între gândirea confuză şi gândirea limpede. Şi totuşi, în psihiatrie există o regulă care spune că nu există gând sau sentiment rău. E o regulă folositoare în anumite privinţe. În alte privinţe, este o regulă simplistă.

Putem emite judecăţi etice doar despre acţiuni. Dacă cineva se gândeşte să te lovească şi pe urmă te loveşte în cap cu o veioză, este un lucru rău. Dar simplul gând de a gândi aşa ceva nu este rău. Este diferenţa dintre gânduri personale şi acţiuni „publice“. Ultimele implică exteriorizarea gândurilor prin punerea lor în practică. Este aproape imposibil să emiţi judecăţi despre gândurile cuiva dacă ele nu se traduc printr-un comportament.

Aşa că ajungem la un paradox în ceea ce priveşte libertatea şi gândirea. Pe de o parte, suntem liberi să gândim ce vrem. Ca să ne vindecăm, trebuie să fim liberi să fim noi înşine. Dar asta nu înseamnă că suntem liberi să fim criminali şi să impunem altora gândurile noastre sau să ne angajăm în acţiuni distructive fără să fim pedepsiţi. Astfel, odată cu libertatea de a gândi şi simţi orice, vine şi responsabilitatea de a ne disciplina gândurile şi sentimentele. Unii dintre noi, şi mi s-a întâmplat şi mie, avem nevoie să plângem. Alţii, care sunt răniţi mai uşor, au poate nevoie să înveţe să nu mai plângă atât de mult. Trebuie să fim liberi să gândim şi să simţim, dar asta nu înseamnă că trebuie să spunem cu voce tare orice ne trece prin cap sau să ne deschidem inimile către oricine.

Un mare luptător pentru pace, om conservator şi lider al mişcărilor pentru drepturi civile, Pete Seeger, obişnuia să cânte un cântec antifascist german, „Die Gedanken sind frei“, care se traduce literal „Gândurile sunt libere”. Ca să gândim şi să simţim, trebuie să ne simţim liberi. Dar, ca în orice altă situaţie, lucrurile trebuie nuanţate. Libertatea fără disciplină ne poate aduce necazuri. Într-adevăr, libertatea de a gândi orice vrem naşte o dilemă complexă. O bună gândire are legi care limitează libertatea, şi nu orice fel de gândire este bună. Gândirea precară duce la comportamente precare. Mai mult, aşa cum am văzut din exemplele de gândire simplistă ale societăţii în care trăim, avem toate motivele să fim prudenţi, deoarece s-a întâmplat de atâtea ori ca gândirea negativă şi extremă să fie interpretată ca pozitivă doar pentru că a fost acceptată de toţi ca normală.

Îmi vin în minte versurile lui Cat Stevens din cântecul „Can’t keep it in“, care se termină aşa: „Say what you mean, mean what you’re thinking, think anything.”[4] Îmi place la nebunie cântecul, dar când spune „gândeşte ce vrei“ devin puţin suspicios. A permite oamenilor să gândească orice este o propunere care mă sperie. Dar cred că trebuie să le dăm această libertate. Trebuie să recunoaştem, în acelaşi timp, că această libertate nu garantează că toţi oamenii vor gândi bine. Recunoscând libertatea de gândire, avem nevoie să rămânem mereu conştienţi că putem face alegeri bune sau rele. Şi, odată cu libertatea de gândire, trebuie să învăţăm să tolerăm şi libertatea de a fi nesiguri.

Sunt un mare susţinător al propunerii făcute de un prieten de-al meu, care vrea să reliefeze într-un mod simbolic aceste idei. El crede că ar trebui ridicată o Statuie a Responsabilităţii pe Coasta de Vest pentru a contrabalansa Statuia Libertăţii de pe Coasta de Est. Într-adevăr, nu putem separa libertatea de responsabilitate. Având libertatea de a gândi pe cont propriu, trebuie să ne socotim responsabili pentru cum şi ce anume gândim şi dacă ne folosim capacitatea de gândire pentru a obţine ce e mai bun în viaţă.

Timp şi eficienţă

Pe lângă convingerea pe care o au cei mai mulţi că ştiu în mod firesc cum să gândească, există şi presupunerea subterană că gândirea nu necesită mult efort sau timp. E adevărat că trăim într-o societate care ne permite să ne folosim eficient timpul în viaţa de zi cu zi – ca atunci când putem lua în drum spre casă şi o cină gata preparată şi hainele de la curăţătorie; dar am ajuns să ne aşteptăm ca şi rezultatele să fie la fel de rapide ca serviciul dintr-un restaurant fast-food. Suntem încurajaţi să ne folosim eficient timpul, dar rareori ne acordăm timpul să gândim eficient. Confruntaţi cu problemele din viaţa reală, ne imaginăm că le putem rezolva la fel de repede şi uşor cum vedem la televizor, în seriale de comedie care durează o jumătate de oră.

Ca atare, mulţi oameni manifestă un interes scăzut faţă de meditaţie. Efortul pe care-l presupune gândirea adevărată cade adesea pe locul doi şi oamenii sfârşesc prin a se învârti în cerc în loc să facă faţă eficient diverselor probleme care se ivesc în viaţă. Nu s-ar gândi să plece într-o călătorie cu maşina fără să se uite pe o hartă şi să decidă pe ce drum merg. Dar în călătoria psihosocială şi spirituală a vieţii rareori se opresc să se gândească de ce se duc acolo unde se duc, unde vor de fapt să ajungă sau cum să planifice mai bine călătoria.

În această abordare simplistă trecem adesea cu vederea diferite aspecte ale vieţii, cărora nu le acordăm nicio atenţie până nu explodează într-o criză. Sau dispreţuim idei noi, care ne-ar putea înlesni dezvoltarea spirituală, doar pentru că nu se încadrează în sistemul nostru general de noţiuni preconcepute şi concepte personale. Cheltuim enorm de mult timp doar reacţionând. Ca şi

cum am fi nişte roboţi programaţi să răspundă pe loc la orice presupune o cantitate nesemnificativă de timp şi atenţie şi să lase deoparte orice necesită timp şi energie suplimentare de gândire. Trăim cu nepăsare, la suprafaţa lucrurilor. Dar trebuie să recunoaştem că a gândi bine este un proces care ia timp. Nu putem aştepta rezultate instantanee. Trebuie să ne oprim puţin şi să ne îngăduim răgazul de a cădea pe gânduri, de a medita, chiar de a ne ruga. Este singurul drum spre o existenţă mai eficientă şi mai plină de sens.

Am spus mai înainte că sunt un contemplativ înnăscut. Ceea ce înseamnă că a-mi găsi timp pentru gândire – şi rugăciune – este pentru mine la fel de natural ca spălatul pe dinţi. Rutina mea zilnică presupune în total aproape două ore şi jumătate, împărţite în trei intervale de câte patruzeci şi cinci de minute. Nu mai mult de a zecea parte din acest timp o petrec vorbind cu Dumnezeu (ceea ce majoritatea ar numi rugăciune) şi încă o zecime ascultându-l pe Dumnezeu (o definiţie a meditaţiei). În cealaltă parte a timpului doar gândesc, ierarhizându-mi priorităţile şi reflectând asupra opţiunilor înainte să iau o decizie. Îl numesc timpul meu de rugăciune pentru că dacă l-aş numi pur şi simplu timpul de gândire, ceilalţi l-ar socoti mai puţin sfânt şi s-ar simţi liberi să mă întrerupă. Dar nu sunt nesincer cu ei. În multe privinţe, gândirea se apropie de rugăciune.

Definiţia mea preferată a rugăciunii – una care nici măcar nu-l menţionează pe Dumnezeu – am găsit-o la Matthew Fox, care a descris-o ca fiind „un răspuns radical la tainele vieţii." Astfel, rugăciunea este profund legată de gândire, înainte să răspundem radical, trebuie să gândim radical. A gândi bine este o activitate radicală.

Este important să precizez ce înţeleg prin cuvântul „radical". Vine din latinescul *radix,* „rădăcină". Astfel, a fi radical înseamnă a merge la rădăcina lucrurilor, a pătrunde la esenţe, fără să fii derutat de superficialităţi. Sinonimul cel mai apropiat de „radical" este „fundamental", care înseamnă de bază, esenţial. Lucrurile fundamentale sunt cele care contează cu adevărat. În mod curios, substantivul „radical" descrie un anarhist de stânga şi terorist, în timp ce substantivul „fundamentalist" descrie un extremist de dreapta. Nu intenţionez să mă refer deloc la aceste formule când

folosesc cele două cuvinte. Mai degrabă vreau să spun că oricine gândeşte *profund* la lucrurile fundamentale este prin definiţie un radical. Acţiunile care pornesc din acest tip de gândire sunt şi ele radicale, în sensul că abordează şi încearcă să rezolve cele mai importante probleme ale vieţii. Acelaşi lucru este adevărat despre rugăciune. Rugăciunea este inutilă dacă nu e transpusă într-o acţiune cu sens.

Gânditorii radicali sunt şi gânditori independenţi. Dar ei ştiu că nu se pot baza doar pe ei înşişi. A gândi independent nu înseamnă să cazi în extrema de a nu lua în considerare informaţiile şi lecţiile pe care ţi le dau alţii. Aşadar, este bine să gândim pe cont propriu, dar fără să acţionăm ca nişte copii rebeli care refuză înţelepciunea convenţională şi dispreţuiesc normele societăţii. Ar fi o cheltuială inutilă de energie şi o pierdere de timp. Am putea, mai degrabă, să învăţăm multe de la liderii şi profesorii de calitate – formal şi informal. Cei care gândesc bine sunt de fapt cei care ne pot oferi exemple bune despre ce înseamnă să fii eficient şi să trăieşti viaţa la maxim.

Consider că una dintre identităţile mele (printre altele) este cea de expert în eficienţă. Atât ca psihiatru, cât şi ca scriitor, m-am străduit să-i ajut pe oameni să-şi trăiască viaţa mai eficient – nu neapărat să fie fericiţi sau să se simtă bine tot timpul, ci mai degrabă să înveţe cât mai mult din orice situaţie şi să obţină cât mai mult de la viaţă.

Pe vremea când încă mai ţineam conferinţe, oamenii mă întrebau de multe ori cum reuşesc să fac atât de multe – să ţin conferinţe, să scriu, să fiu tată şi soţ, să fiu activ în comunitate şi să citesc enorm. Răspunsul pe care-l dădeam era că totul se datorează celor două ore zilnice în care nu fac nimic – adică îmi rezerv timp pentru a gândi, a mă ruga şi a-mi organiza priorităţile –, de aceea devin mai eficient.

Când eşti eficient, poţi realiza mai multe lucruri într-un timp mai scurt. Când gândeşti eficient, înveţi cum să dai prioritate lucrurilor importante din viaţă pentru a putea înfrunta direct greutăţile care se ivesc, în loc să pretinzi că sunt fără însemnătate. Eficienţa presupune, în mod necesar, disciplină. A fi disciplinat înseamnă să ai abilitatea de a amâna satisfacţia, precum şi voinţa de a lua în considerare alternativele. Pe de altă parte, gândirea simplistă te face

să dai răspunsuri nedisciplinate, automate, în loc să reflectezi la opţiuni care ar duce la decizii înţelepte şi productive.

A fi eficient nu înseamnă să devii obsedat de control. Ar fi ridicol să încerci să planifici fiecare moment din fiecare zi pe care-o trăieşti. Eficienţa nu înseamnă numai planificare, ci şi pregătire. Când apar situaţii urgente, aşa cum se întâmplă inevitabil, vom fi liberi să reacţionăm la timp faţă de nevoile cele mai importante pentru că ne-am făcut tema. Eficienţa presupune atenţia la acele lucruri care trebuie rezolvate înainte de a deveni probleme atât de copleşitoare, încât să provoace mai mult rău decât trebuie.

Simplismul este ineficient şi este o soluţie leneşă. Nu putem înainta atunci când alegem scurtături nejustificate de gândire pentru a evita efortul şi suferinţa care însoţesc, în mod legitim, disciplina rezolvării problemelor. Simplismul nu e numai un mod de a nutri iluzia că există răspunsuri uşoare, ci şi o cale sigură de a deveni inflexibil şi a ajunge într-un punct mort. Iată de ce subliniez distincţia dintre simplismul care presupune răspunsuri naive şi simplitatea eficientă care îşi ordonează priorităţile înainte de a alege. Distincţia este crucială dacă vrem să gândim şi să acţionăm cu integritate.

Paradoxul şi gândirea integratoare

Cred că aceia care subscriu la ideea că există răspunsuri uşoare – adică o singură explicaţie pentru orice – promovează, de fapt, simplismul şi bigotismul intelectual. Am descoperit în nenumăratele mele călătorii că peste tot în lume bigotismul este mai degrabă regula decât excepţia. Dacă presupunem că există o explicaţie pentru tot ceea ce se întâmplă, evident că începem să *o* căutăm – şi refuzăm toate celelalte posibilităţi care ar intra potenţial în conflict cu *această* explicaţie – când, de fapt, ar trebui să căutăm *explicaţiile.* Sunt uluit de numărul de persoane bine educate care oferă sau caută soluţii simpliste pentru fenomene complicate, de la revolte stradale, homosexualitate şi avort, până la sărăcie, boală, război şi tot răul din lume. Cred că, de multe ori, ar fi mai sănătos să îndrăznim să trăim fără o explicaţie decât să trăim cu explicaţii simpliste.

În cartea *In Search of Stones* relatam conversaţia avută cu un

agent de bursă înstărit, un alb. În timp ce vorbeam despre revoltele stradale din Los Angeles, izbucnite în urma deciziei juraţilor că poliţiştii care l-au bătut pe Rodney King nu se făceau vinovaţi de crimă, agentul de bursă – un om foarte educat, inteligent şi de succes – mi-a spus sigur pe el că motivul izbucnirii revoltelor era „declinul valorilor familiei". Deducea acest lucru din observaţia că aproape toţi protestatarii erau tineri de culoare. „Dacă ar fi fost căsătoriţi şi ar fi muncit să-şi întreţină familiile, n-ar fi avut timp să iasă în stradă", mi-a explicat.

Pur şi simplu am explodat. I-am spus că timp de două sute de ani de sclavie nu le-am *permis* celor mai mulţi negri să se căsătorească sau să aibă familii legale. Am făcut ilegale valorile lor familiale. I-am arătat câteva motive culturale şi istorice pentru care, în general, femeile de culoare sunt mai bine educate şi mai uşor de angajat decât bărbaţii de culoare. I-am amintit că recesiunea economică din California la acea vreme era mai accentuată decât în oricare alt stat. I-am vorbit despre declinul valorilor *guvernamentale* în Statele Unite. Am vorbit despre oprimarea adusă de prejudecăţi şi despre psihologia disperării. „Declinul valorilor familiale poate fi unul dintre motivele revoltei, am încheiat, dar numai unul dintr-un întreg complex de motive."

Îl învăţam ce este „supradeterminarea", conceptul că orice lucru important are cauze multiple. Departe de a fi simplistă, supradeterminarea cere integrarea unor dimensiuni multiple pentru a avea acces la imaginea de ansamblu. Este necesară pentru înţelegerea multor probleme. A gândi bine înseamnă a percepe lucrurile în modalităţi multidimensionale. Este esenţa gândirii integratoare. Cuvântul „integritate" vine de la substantivul „întreg"[5], calitatea de a fi complet, total. Pentru a gândi şi, în cele din urmă, a acţiona integrator, trebuie să luăm în considerare cauze şi dimensiuni multiple din lumea aceasta incredibil de complexă.

Noi, psihiatrii, avem un verb care este antonimul lui „a integra": „a compartimenta". A compartimenta înseamnă să iei lucruri care sunt în mod normal legate între ele şi să le aşezi în compartimente mentale separate şi ermetice, unde nu au cum să se atingă unele de altele şi să ne provoace stres sau durere, disconfort sau tensiune. Un exemplu pe care l-am citat în *The Different Drum* şi în *In Search of*

Stones era al omului care merge duminică dimineaţa la biserică cu credinţa arzătoare că îl iubeşte pe Dumnezeu şi creaţia Lui, pentru ca în lunea următoare să nu îl deranjeze deloc politica companiei sale de a deversa deşeuri toxice în apele locale. Asta pentru că şi-a aşezat religia într-un compartiment şi afacerea în altul. Omul acesta este ceea ce am ajuns să numim un creştin de duminică dimineaţa. Este un mod foarte confortabil de a acţiona, dar nu este deloc integru.

Pentru a gândi şi a acţiona integrator e nevoie să trăim tensiunea dintre gânduri şi cerinţe opuse. E nevoie să ne punem întrebarea crucială: am lăsat ceva pe dinafară? E nevoie să trecem dincolo de iluziile şi presupunerile noastre simpliste pentru a încerca să descoperim ce lipseşte.

La începutul studiilor mele de psihiatrie, am fost învăţat că ceea ce *nu* spune pacientul este mai important decât ceea ce spune. Este un ghid excelent pentru a ajunge la originea a ceea ce lipseşte. De exemplu, în timpul câtorva şedinţe de psihoterapie, pacienţii vor vorbi despre prezentul, trecutul şi viitorul lor, pe care le vor integra într-o prezentare unitară. Dacă pacientul ar vorbi doar despre prezent şi viitor, fără să menţioneze vreodată trecutul, poţi fi sigur că există cel puţin o problemă importantă din copilărie care a rămas nerezolvată şi care trebuie scoasă la lumină pentru o vindecare completă. Dacă pacientul vorbeşte doar despre copilăria sau viitorul lui, terapeutul poate deduce că pacientului îi e foarte dificil să discute despre prezent – de obicei, o dificultate legată de aspecte delicate din viaţa privată. Iar dacă un pacient nu pomeneşte nimic despre viitor, eşti îndreptăţit să suspectezi o problemă legată de speranţe şi imaginaţie.

Dacă vrei să gândeşti integrator şi eşti dispus să suporţi suferinţa care decurge de aici, vei da inevitabil peste un paradox. Cuvântul grecesc *para* înseamnă „lângă, alături, de-a lungul, după, dincolo”. *Doxa* înseamnă opinie. Astfel, un paradox este „o afirmaţie contrară convingerilor obişnuite, sau una care pare contradictorie, de necrezut sau absurdă, dar care poate fi, în realitate, adevărată.” Dacă un concept este paradoxal, atunci probabil că se apropie de integritate şi se învecinează cu adevărul. Invers, dacă un concept nu este câtuşi de puţin paradoxal, poţi suspecta că nu integrează anumite aspecte ale întregului.

Etica individualismului brut este un astfel de exemplu. Mulţi cad pradă acestei iluzii pentru că nu gândesc sau nu vor să gândească cinstit. Adevărul este că nu existăm nici prin, nici pentru noi înşine. Dacă gândesc cât de puţin integrator, trebuie să recunosc imediat că viaţa mea nu depinde doar de pământ, ploaie şi soare, ci şi de ţărani, editori şi librari, precum şi de copii, nevastă, prieteni şi profesori – practic, de întreaga structură a familiei, societăţii şi creaţiei. Nu sunt doar un individ. Sunt interdependent şi în cea mai mare parte a timpului nici măcar nu am dreptul să acţionez „în forţă".

Dacă nu lipseşte din tablou nicio parte a realităţii, dacă toate dimensiunile sunt integrate, vă veţi confrunta probabil cu un paradox. Când ajungi la rădăcina lucrurilor, aproape orice adevăr este paradoxal. Adevărul este, de exemplu, că sunt şi nu sunt un individ. Astfel, căutarea adevărului presupune integrarea lucrurilor care par separate şi opuse, deşi în realitate se întrepătrund şi se leagă unele de altele. Realitatea însăşi este paradoxală, în sensul că deşi multe lucruri din şi despre viaţă par simple la prima vedere, deseori sunt complexe – dar nu întotdeauna complicate. E o mare diferenţă, la fel de clară ca diferenţa dintre simplism şi simplitate. Există, de fapt, o profundă simplitate a întregului.

Drumul către tine însuţi este plin de paradoxuri. Scriam că „viaţa este grea deoarece procesul de confruntare şi rezolvare a problemelor este dificil". Dar când spun că viaţa este grea, nu sugerez că nu este niciodată uşoară sau nu-ţi aduce satisfacţii. A spune că viaţa e grea fără să nuanţezi afirmaţia este ca şi cum ai subscrie la ideea că „viaţa e grea şi pe urmă mori." E o noţiune simplistă şi nihilistă. Dispreţuieşte tot ce înseamnă frumuseţe, bunătate, prilejuri de evoluţie spirituală, împăcare sufletească şi alte aspecte minunate ale vieţii. Într-adevăr, este o realitate misterioasă şi paradoxală faptul că la capătul suferinţei întâlneşti o bucurie fără margini.

Înţelegerea unui paradox înseamnă, în cele din urmă, abilitatea de a pătrunde simultan cu mintea două concepte contradictorii fără să înnebuneşti. Fiind psihiatru, nu folosesc cu uşurinţă termenul „nebun". Oamenii chiar par să înnebunească dacă un lucru socotit de ei adevărat – singurul adevărat – este pus sub semnul îndoielii. Cu certitudine, este o acrobaţie a minţii să jonglezi cu idei

contradictorii fără să negi sau să refuzi din start niciuna dintre ele. Dar, chiar şi când cel mai puternic impuls este să negi ceva ce nu poţi accepta cu uşurinţă – cum ar fi faptul că răul şi binele coexistă în lume –, e nevoie de capacitatea de a înţelege paradoxul pentru a face ordine printre iluzii, jumătăţii de adevăr şi minciuni sfruntate.

Aproape toţi avem capacitatea de a gândi paradoxal. Cât de mult o folosim sau o neglijăm este însă o chestiune care variază mult de la caz la caz. Nu atât IQ-ul, cât profunzimea gândirii noastre determină această capacitate. Perfecţionarea ei depinde de vechiul principiu „ori o foloseşti, ori o pierzi". Cu cât ne folosim mai mult capacitatea de a gândi paradoxal, cu atât mai mari sunt şansele de a o dezvolta.

Este mai presus de orice îndoială că e nevoie de anumite schimbări în societate care să încurajeze o mai bună gândire. Dar, în acelaşi timp, fiecare individ este responsabil pentru felul în care gândeşte şi cum face faţă acestei provocări. În cele din urmă, dacă i-am putea învăţa pe oameni să gândească bine, am putea vindeca cele mai multe dintre bolile lor şi ale bolilor societăţii. Avantajele unei bune gândiri merită, până la urmă, tot efortul uriaş pe care ni-l solicită – mult mai mult decât alternativa rămasă. Este, totuşi, o întreprindere cu mari sorţi de izbândă. Am auzit demult pe cineva spunând: „Odată ce gândirea a fost deformată, ea nu mai revine niciodată la dimensiunile iniţiale."

CAPITOLUL 2

Conştienta{6}

Miza unei bune gândiri este de a deveni mai conştient, ceea ce reprezintă o condiţie pentru soluţionarea corectă a problemelor. Dar ce este conştienţa? Şi de ce este miza însăşi?

Conştienţa face parte dintre acele lucruri care sunt mult prea mari, complexe şi misterioase ca să poată fi prinse într-o definiţie adecvată – la fel ca iubirea, rugăciunea, frumuseţea şi comunitatea. În *Drumul către tine însuţi* încheiam secţiunea despre iubire cu un subcapitol intitulat „Taina iubirii44. Acolo, după ce scrisesem sute de pagini despre iubire ca şi cum aş fi ştiut totul despre ea, am ridicat multe probleme legate de iubire pentru care nici măcar nu ştiam unde să caut o explicaţie.

În *In Search of Stones* scriam că arta este la fel de greu de definit. Una dintre caracteristicile artei este lipsa ei de raţionalitate. Alte creaţii umane au o raţiune evidentă. Sunt necesare, folositoare şi servesc unui scop precis. Puţini se gândesc de ce există o furculiţă sau o lingură, un cuţit sau un topor, o casă sau o clădire de birouri. Dar îndată ce încrustezi ceva pe mânerul furculiţei, pe lama cuţitului sau în friza clădirii, te angajezi în practica decorării şi păşeşti pe tărâmul greu de definit şi nu în întregime raţional al artei. Fie că ne machiem, fie că facem muzică, pictăm, sculptăm sau scriem poezie, întreprindem ceva specific uman, ceva ce numai omul poate face. De aceea, arta presupune conştienţă: nu numai a sinelui, aşa cum o demonstrează arta de a te găti, ci şi conştienţă lucrurilor – şi a frumuseţii – din afara noastră.

Nu e de mirare că nu există o singură definiţie corectă a conştienţei. De cele mai multe ori, putem defini doar acele lucruri care sunt mai mici decât noi. Cred că toate lucrurile care sunt prea mari pentru o definiţie simplistă, inclusiv conştienţă, trimit, în cele din urmă, la Dumnezeu. De aceea musulmanilor le este interzis să reprezinte imaginea lui Dumnezeu: nu l-ar putea prinde sau defini

pe Dumnezeu, ci ar reprezenta doar o mică părticică din întreg şi aceasta ar fi, într-un fel, o profanare.

Taina conştientei

Descartes este faimos pentru afirmaţia „Cogito, ergo sum“ – „Gândesc, deci exist.“ Aş folosi cuvântul „conştient” şi aş spune: „Sunt conştient că gândesc, deci exist.”

Înseamnă oare că nu există lucruri inconştiente? Deloc. Chiar dacă presupunem că pomii din faţa ferestrei nu au conştienţă, mă bucur mult de prezenţa lor şi sunt conştient de existenţa lor ca entităţi separate de mine. Ei prezintă semne evidente de viaţă – fără să fie nevoie de intervenţie umană. Mereu împrospătaţi prin pământ, ploaie şi soare, frunzele lor îşi schimbă culoarea pe măsură ce trec anotimpurile. De fapt, nu ştim că pomii, iarba sau chiar piatra nu sunt conştienţi. Credinţa că sunt lipsiţi de orice conştiinţă de sine este doar o presupunere. Pot fi conştienţi într-un mod diferit de al nostru. Mi-ar plăcea să citesc mintea unei căprioare, a unei flori sau a unui delfin şi să-i înţeleg conştienţă, dar nu pot.

Aşadar, noţiunea de conştienţă sau de conştiinţă de sine nu este simplă. În general, înclinăm să socotim conştienţă ca fiind ceea ce distinge oamenii de celelalte făpturi. Pe de o parte, întreaga lume este animată de conştienţă – este vie, conştientă, se dezvoltă şi se schimbă. În acelaşi timp, toţi suntem cufundaţi în inconştient, lucru care poate fi văzut foarte uşor la oameni – unii gândesc profund, unii puţin, iar alţii pur şi simplu nu gândesc deloc.

În *Drumul către tine însuţi* scriam că mintea noastră are o zonă conştientă şi una inconştientă. Zona conştientă ia decizii şi le pune în practică. Zona inconştientă se află undeva în adânc; este posesoarea unei cunoaşteri extraordinare, de care nu suntem conştienţi. Ştie mai mult decât noi – „noi“ fiind sinele nostru conştient. Cum anume să cunoaştem ceea ce este ascuns şi inconştient reprezintă o taină. Dar avem, de fapt, la îndemână câteva indicii despre ce înseamnă dezvoltarea conştienţei.

Din nou despre lobii frontali

În capitolul precedent, scriam că unul dintre lucrurile care par să distingă oamenii de celelalte făpturi este lipsa noastră relativă de instincte. Pentru că avem foarte puţine instincte, suntem obligaţi să învăţăm. Pentru că nu cunoaştem decât puţine lucruri instinctiv, trebuie să fim învăţaţi cum să ne comportăm şi cum să rezolvăm problemele în viaţă.

Cele mai primitive dintre puţinele instincte pe care le avem sunt denumite reflexe. Un exemplu de reflex este răspunsul la o durere subită. Dacă puneţi din greşeală mâna pe o sobă încinsă, imediat o veţi retrage, chiar înainte să simţiţi durerea. Asta deoarece există „arcuri reflexe“ în coloana noastră vertebrală. Mesajele de durere fac un arc şi ajung la fibrele nervoase care controlează mişcarea, fără niciun fel de participare din partea creierului. Dar dacă durerea este deosebit de puternică, creierul devine rapid conştient de durere şi o trăim intens, atât la nivel mental, cât şi fizic.

Conştienţa nu are un loc anume în creier. Cu toate acestea, dacă e să o localizăm, atunci ea se găseşte mai degrabă în lobii frontali decât în oricare altă parte. Tumorile lobilor frontali se manifestă adesea prin diminuarea conştienţei şi atenţiei, deci printr-o capacitate redusă de rezolvare a problemelor complexe.

Ani de zile neuropsihiatrii au făcut lobotomii prefrontale Ia anumiţi pacienţi schizofrenici care erau în agonie din cauza unor fixaţii obsesive. Operaţia chirurgicală este simplă: sunt secţionate legăturile dintre lobii prefrontali (partea cea mai evoluată a creierului) şi restul creierului. Cu alte cuvinte, prin această operaţie chirurgii făceau disfuncţională cea mai dezvoltată parte a creierului. Nu o făceau din cruzime. Am văzut pacienţi cu lobotomii prefrontale care îmi spuneau că operaţia fusese cel mai bun lucru care li se întâmplase vreodată, pentru că îi scăpase de ani întregi de nefericire cruntă. Dar plătiseră cu preţul pierderii unei părţi a umanităţii lor. La aceşti pacienţi era frapantă pierderea gândirii profunde. Operaţia îi scăpase de agonie, dar îi lăsase cu o conştiinţă de sine vizibil limitată şi le restrânsese gama emoţiilor.

Ce ne învaţă Facerea – capitolul 3

Ştiinţele antropologiei şi neuroanatomiei indică clar că întreaga

evoluţie se face înspre dezvoltarea lobilor frontali şi deci a conştienţei. Dar Biblia şi mitologia ne pot învăţa, de asemenea, multe lucruri despre evoluţia conştienţei umane. Marele mit al *Facerii,* – capitolul 3 –, unul dintre cele mai complicate şi mai elaborate mituri despre umanitate, ne oferă un alt indiciu major. Acolo, Dumnezeu le interzice lui Adam şi Evei să mănânce fructul din pomul cunoaşterii binelui şi răului. Însă ei cedează ispitei – la îndemnul unui înger căzut, ni se spune. În neascultarea lor, ei se ascund de Dumnezeu. Când Dumnezeu îi întreabă de ce se ascund, ei spun că din cauza goliciunii lor. „Cine v-a spus că sunteţi goi?“ întreabă Dumnezeu. Şi aşa aflăm secretul.

Cu alte cuvinte, prima consecinţă a gustării din pomul cunoaşterii binelui şi răului este că Adam şi Eva devin ruşinoşi sau modeşti, deoarece acum sunt *conştienţi de ei înşişi.* Sunt conştienţi că sunt goi. De aici putem extrapola şi spune că emoţiile de vinovăţie şi ruşine sunt manifestări ale conştienţei, şi deşi ambele pot fi exagerate până la limita patologiei, ele sunt o parte esenţială a umanităţii noastre şi sunt necesare dezvoltării şi funcţionării noastre psihologice. Aşadar Facerea – capitolul 3 – este un mit al evoluţiei, în special al evoluţiei umane în direcţia conştienţei. Ca şi alte mituri, este o întruchipare a adevărului. Şi pe lângă multe lucruri adevărate pe care ni le spune mitul Grădinii Edenului, se află şi acela că este omeneşte să te ruşinezi.

Am avut ocazia să întâlnesc mulţi oameni minunaţi, gânditori profunzi, şi niciodată nu am întâlnit o astfel de persoană care să nu fie fundamental ruşinoasă. Câţiva nu se socoteau ruşinoşi, dar pe măsură ce discutam acest subiect, ajungeau să-şi dea seama că de fapt sunt. Şi cei foarte puţini pe care i-am întâlnit şi nu erau câtuşi de puţin ruşinoşi erau oameni grav afectaţi în anumite privinţe, oameni care își pierduseră o parte din umanitate.

Când am devenit conştienţi de noi înşine, am devenit conştienţi de noi ca entităţi separate. Am pierdut acel simţ al unităţii cu natura şi cu restul creaţiei. Această pierdere este simbolizată de izgonirea din Rai. Şi, inevitabil, deoarece Adam şi Eva au devenit tot mai conştienţi de ei înşişi, au ajuns să înţeleagă că acţiunile sunt urmate de consecinţe şi că alegerile lor vor fi pururi împovărate de responsabilitatea pe care o presupune posibilitatea de a alege.

Întreaga omenire a moştenit această povară. Am fost cu toţii azvârliţi în deşertul maturităţii.

Astfel, evoluţia conştienţei are consecinţe care trec dincolo de simpla ruşine sau vină. Doar când suntem conştienţi avem liber arbitru. Mai mult decât orice, cred că facerea omului după chipul lui Dumnezeu înseamnă că El ne-a dat liber arbitru în cadrul acestei evoluţii. Nu există liber arbitru atunci când acţionăm la un nivel pur instinctual sau reflex. Vreau însă să subliniez cuvântul „liber". Nu poţi fi liber când stai cu pistolul în ceafa. Dumnezeu sau evoluţia ne-au oferit libertatea de a alege ce să gândim sau ce să facem.

Facerea – capitolul 3 – lămureşte de ce avem nevoie să evoluăm spre o conştienţă sporită. Deoarece evoluţia umană este un fenomen ascendent şi noi suntem făpturi înzestrate cu conştienţă nu ne mai putem întoarce vreodată la inocenţa necunoaşterii, oricât de mult am încerca. Poarta Edenului este veşnic păzită de heruvimi cu săbii de foc. Aşadar, în multe privinţe, suntem şi binecuvântaţi, şi blestemaţi de conştienţă. Odată cu ea vine conştientizarea binelui şi răului.

Binele şi răul

Primele trei capitole din *Facere* ne spun multe despre naşterea binelui şi răului. Chiar la început ni se sugerează că impulsul de a face bine se învecinează cu creativitatea. La început, Dumnezeu a făcut cerul şi a văzut că e bun. Apoi a făcut pământul şi apele, plantele, animalele şi oamenii – şi a văzut că şi ele erau bune. În opoziţie cu aceasta, impulsul de a face rău este mai degrabă distructiv decât creativ. Alegerea dintre bine şi rău, creativitate şi distrugere, ne aparţine. Şi, în cele din urmă, trebuie să ne luăm această responsabilitate şi să îi acceptăm consecinţele.

De îndată de Dumnezeu (sau evoluţia) ne-a dat liber arbitru, imediat a fost dezlegat şi potenţialul răului uman în lume. Dacă nu există alegere, nu există rău. Dacă e să avem liber arbitru, trebuie să avem puterea de a alege între bine şi rău. Şi suntem la fel de liberi să alegem răul ca şi binele.

Prin urmare, este izbitor pentru mine şi deloc întâmplător că ceea ce se petrece imediat în poveste este apariţia răului: în *Facerea* –

capitolul 4 –, Cain îl ucide pe Abel. Nu e oare nimic altceva decât o problemă de liber arbitru faptul că alege crima? Când Dumnezeu îl întreabă pe Cain unde este Abel, acesta răspunde cu o întrebare: „Au doară sunt eu păzitorul fratelui meu?“ Recunoaştem aici o raţionalizare grosolană; şi ca raţionalizare, reprezintă un anumit tip de gândire – gândirea defensivă. Este o gândire extrem de superficială, aproape reflexă. Ni se oferă astfel indiciul că Abel a fost ucis de Cain deoarece acesta din urmă a ales să nu gândească profund. Prin liberul arbitru putem alege să gândim sau nu, să gândim profund sau superficial.

Dar de ce ar alege cineva să nu gândească profund? De ce ar alege cineva să gândească doar simplist, superficial şi din reflex? Din nou răspunsul este că, în pofida conştienţei, ceea ce avem în comun cu celelalte făpturi este că ne place să ocolim suferinţa. Gândirea profundă este, adesea, mai dureroasă decât gândirea superficială. Când gândim cu integritate, trebuie să îndurăm tensiunea care se acumulează în urma tuturor ideilor care se împotrivesc în mintea noastră. Aşa cum integritatea nu este niciodată lipsită de durere, tot aşa conştienţa se asociază inevitabil cu durerea.

Înainte de a investiga mai mult problematica răului, vreau să amintesc că nu ne aflăm aici doar pentru a trăi lipsiţi de griji – în confort, fericiţi sau mereu împăcaţi sufleteşte. Realitatea este că rezolvarea problemelor este însoţită de sentimente dureroase, iar procesul prin care devenim tot mai conştienţi este, asemeni vieţii, în general dificil. Dar sunt şi multe avantaje, dintre care cel mai mare este că vom fi mai eficienţi în viaţă. Vom fi conştienţi de o gamă extinsă de opţiuni pentru a răspunde la diferitele situaţii şi la dilemele zilnice ale vieţii. Vom fi mai conştienţi de jocurile celor din jur, deci mai puţin dispuşi să fim manipulaţi pentru a face lucruri pe care le socotim împotriva intereselor noastre. Vom hotărî mai bine singuri cum să gândim şi în ce să avem încredere, în loc să cădem pradă celor dictate de mass-media sau familie şi colegi.

Din păcate, suferinţa este un efect secundar inevitabil al stării de a fi conştient. Vom fi, de asemenea, mult mai conştienţi de nevoile, greutăţile şi durerile noastre şi ale celor din jur. Vom fi mai conştienţi de moarte şi de îmbătrânirea trupului nostru. Vom deveni conştienţi de păcatele şi imperfecţiunile noastre şi, inevitabil, de păcatele şi

relele societăţii.

Alegerea de a gândi sau nu profund este aşadar alegerea de a accepta sau nu faptul că suferinţa însoţeşte starea de a fi conştient. Această alegere este atât de vitală, încât primul capitol din *Drumul către tine însuţi* se concentrează pe felul cum problemele ne produc suferinţă şi, deoarece suntem făpturi care ocolim suferinţa, pe felul cum încercăm să fugim de probleme în loc să le înfruntăm şi să îndurăm suferinţa. La fel, primul capitol din *Din nou pe drumul către tine însuţi* este intitulat „A fi conştient şi problema suferinţei".

Din cauza suferinţei inevitabile, a fi conştient poate să pară fără de valoare – până când luăm în considerare preţul plătit pentru că nu suntem conştienţi sau pentru refuzul de a gândi cu integritate. E mult rău în lume – suferinţe individuale inutile, alterarea dramatică a relaţiilor umane, haosul social –, datorat eşecului nostru de a gândi şi de a fi conștienți.

Răul, păcatul şi câteva distincţii

E important să distingem între rău şi nebunie, între boală şi păcat. Aşa cum scriam în *Psihologia minciunii,* a denumi corect un lucru îţi conferă o anumită putere asupra lui. Cred că răul poate fi definit ca o formă specifică de boală mintală şi ar trebui supus cel puţin aceleiaşi investigaţii ştiinţifice intense ca orice altă boală psihică majoră. Dar răul este tot rău. Auschwitz, My Lai[7], Jonestown[8] şi atacul terorist din oraşul Oklahoma[9] sunt fapte. Răul nu este o fantezie a unei minţi religioase primitive care încearcă să explice necunoscutul. Şi e mult mai mult decât o „boală".

Problemele omenirii sunt atât de mari în acest moment, încât este imposibil să treci cu vederea realitatea răului dacă gândeşti integrator. Dar în SUA se neagă de obicei aceste lucruri. Mulţi bagatelizează răul sau ezită să ia aminte la el, parţial pentru că nu vor să pară aroganţi sau că fac pe sfinţii, într-adevăr, e ceva obişnuit să citeşti în ziare articole care-i descriu pe cei care comit o serie de atrocităţi ca fiind „bolnavi". În calitate de psihiatru, cred că termenul „bolnav" se poate aplica – şi *e de dorit* să se aplice – cu mai multă îndreptăţire celor care suferă de o afecţiune vindecabilă sau tratabilă. Deşi răul acţionează dintr-o perspectivă „bolnavă",

diferenţa este că mulţi dintre cei care sunt „bolnavi” se luptă interior cu otrava din ei şi o întorc dureros împotriva lor înşile dacă nu vor să caute ajutor. Cei care sunt răi merg pe alt drum. Ei nu reuşesc să sufere. Pentru că îi atacă pe alţii şi îi folosesc pe post de ţapi ispăşitori, oamenii din jurul lor sunt cei care suferă. Gândiţi-vă la răul făcut în jur de cei care nu pot renunţa la vanitate, autosuficienţă, la ideea că doar ei au dreptate sau chiar mai grav.

Deoarece este atât de distructiv, răul este boala cea mai devastatoare. Dar o tulburare de gândire nu absolvă pe nimeni de responsabilitatea propriilor acţiuni. Putem alege să gândim sau nu şi, deoarece răul poate fi considerat un diagnostic psihiatric, nu înseamnă că oamenii care comit crime nu ar trebui să meargă la puşcărie. Sunt pe deplin de acord cu legea, care rareori absolvă de crimă pe motive de boală mintală. Adevărul este că ori de câte ori putem alege, ar trebui să dăm şi socoteală.

În *Psihologia minciunii* am afirmat cu hotărâre că anumiţi oameni sunt răi. Cine sunt aceştia? E important să facem distincţia între oameni răi şi infractori obişnuiţi, şi între oameni răi şi păcătoşi obişnuiţi. De-a lungul carierei mele de psihiatru am petrecut mult timp lucrând în închisori cu infractori condamnaţi. Deşi mulţi cred că problematica răului se restrânge la cei care sunt închişi, rareori am întâlnit deţinuţi cu adevărat răi. Evident, sunt distructivi şi, de obicei, în mod repetat. Dar caracterul lor distructiv are ceva aleator. Mai mult, deşi ei neagă de obicei că ar fi responsabili pentru ce au făcut, persistă o anumită deschidere în răutatea lor. Ei sunt primii care scot în evidenţă acest lucru, pretinzând că au fost prinşi tocmai pentru că sunt „infractori cinstiţi”. Adevăratul rău, îţi spun ei, e în afara închisorii. Desigur, cu astfel de afirmaţii se autojustifică. Dar cred şi că, în general, aceste afirmaţii sunt corecte.

Într-adevăr, cei mai mulţi răufăcători sunt de obicei consideraţi cetăţeni obişnuiţi. Stau pe strada noastră – oricare ar fi aceasta. Pot fi bogaţi sau săraci, educaţi sau fără şcoală. Majoritatea nu sunt etichetaţi drept „infractori”. Cel mai adesea sunt „cetăţeni respectabili”, care au un loc sigur în societate şi care, aparent, fac şi spun aproape numai lucruri corecte. Pot fi lideri activi în comunitate, profesori la şcoala de duminică, poliţişti sau bancheri, studenţi sau părinţi.

Cazul lui Bobby şi al părinţilor lui descris în *Psihologia minciunii* este un exemplu convingător al răului imens care poate fi comis de aşa-numiţii oameni normali în viaţa de zi cu zi. După ce fratele său mai mare, Stuart, se sinucisese împuşcându-se în cap cu o puşcă de calibru 22, tânărul Bobby, în vârstă de cincisprezece ani, îşi amintea tot felul de incidente nesemnificative şi începuse să se simtă vinovat că i-a aruncat vorbe urâte fratelui său, că l-a lovit sau l-a pocnit atunci când se lua la harţă. Se simţea responsabil, într-o anumită măsură, de moartea lui Stuart. Ca atare, a început să se considere *rău.* Nu era de mirare. Dacă cineva apropiat nouă se sinucide, prima noastră reacţie după şocul iniţial – dacă suntem oameni normali, cu o conştienţă umană normală – va fi să ne întrebăm dacă am greşit cu ceva.

Dacă Bobby ar fi trăit într-un mediu familial sănătos, părinţii lui i-ar fi vorbit despre moartea fratelui şi ar fi încercat să-l asigure că Stuart suferea probabil de o boală mintală şi că nu era vina lui Bobby. Dar părinţii lui n-au făcut asta. Şi în lipsa acestei asigurări, Bobby a devenit vizibil deprimat. Notele de la şcoală au început să fie din ce în ce mai proaste, iar şcoala i-a sfătuit pe părinţi să-l ducă la terapeut. N-au făcut nici asta.

În schimb, au făcut altceva, deşi nu fusese dorinţa lui Bobby: de Crăciun i-au făcut cadou o puşcă de calibru 22 – chiar *puşca lui Stuart.* Mesajul era înfricoşător. Din cauza depresiei evidente în care se afla şi a faptului că nu era destul de matur pentru a înţelege de ce părinţii îi făcuseră acest „cadou", mesajul primit de el a fost în esenţă următorul: „Ia arma cu care s-a omorât fratele tău şi fă şi tu la fel. O meriţi." Puşi în faţa naturii macabre a gestului lor, părinţii lui Bobby au reacţionat într-o manieră tipică răului: au negat şi s-au justificat. „Era cel mai bun cadou pe care ni-l puteam permite", mi-au spus părinţii lui. „Suntem oameni simpli, *muncitori.* Nu suntem ca voi, sofisticaţi, deştepţi şi cu şcoală. Doar nu vă aşteptaţi să ne gândim la chestii din astea."

Bineînţeles, cine face o faptă rea nu înseamnă că e rău. Altfel toţi am fi răi, pentru că toţi facem fapte rele. Dar cred că ar fi o greşeală să considerăm păcatul sau răul o simplă chestiune de nuanţă. Căderea în păcat se defineşte, în mare, ca eşecul de a trage la ţintă, ceea ce înseamnă că păcătuim ori de câte ori nu spunem lucrurilor

pe nume. Păcatul nu este altceva decât eşecul de a fi mereu perfect. Şi pentru că e imposibil să fim mereu perfecţi, toţi suntem păcătoşi. În mod regulat, nu reuşim să oferim ce avem mai bun, şi cu fiecare eşec comitem o crimă – împotriva noastră sau a altora.

Desigur, sunt crime de o amploare diferită. Pare mai puţin odios să înşeli un bogat decât un sărac, dar tot înşelăciune este. Legea face distincţie între a delapida o afacere, a-ţi scădea impozitul pe venit prin deduceri fictive, a-i spune soţiei că stai la birou până târziu când, de fapt, o înşeli, sau a-i spune soţului că nu ai avut timp să-i iei hainele de la curăţătorie când, de fapt, ai stat de vorbă o oră la telefon. În mod sigur, unele dintre aceste fapte sunt mai scuzabile decât altele – şi cu atât mai mult în anumite circumstanţe –, dar este clar că toate sunt minciuni şi trădări.

Adevărul este că ne trădăm pe noi înşine şi pe alţii în mod regulat. Cei mai răi dintre noi o fac ostentativ, chiar obsesiv. Cei mai rafinaţi dintre noi o fac subtil şi egoist, chiar şi atunci când cred că încearcă să n-o facă. Nu contează dacă o facem conştient sau inconştient; trădarea se petrece oricum. Dacă îţi închipui că eşti suficient de scrupulos ca să nu fi făcut niciodată aşa ceva, atunci întreabă-te dacă te-ai minţit vreodată în vreun fel. Sau te-ai păcălit. Fii cinstit până la capăt şi o să-ţi dai seama că păcătuieşti. Dacă nu îţi dai seama, atunci nu eşti cinstit până la capăt, ceea ce este, în sine, un păcat.

Aşadar, toţi suntem mai mult sau mai puţin păcătoşi. Dar cei care sunt răi nu pot fi definiţi strict prin amploarea păcatelor lor sau prin ilegalitatea faptelor comise. Nu păcatele în sine îi caracterizează, ci mai degrabă subtilitatea, persistenţa şi consecvenţa păcatelor lor. Şi ceea ce se ascunde dincolo de această consecvenţă şi îi caracterizează pe cei răi, de pildă, pe părinţii lui Bobby, sunt extremele la care ajung pentru a evita conştiinţa propriului rău.

Umbra

Carl Jung atribuia originea răului uman „refuzului de a întâlni Umbra“. Prin „Umbră“, Jung înţelegea partea minţii noastre unde se află acele lucruri pe care am vrea mai degrabă să le uităm, pe care încercăm mereu să le ascundem de noi înşine şi de alţii, să le

măturăm sub preşul conştienţei.

Puşi la zid de dovada propriilor păcate, eşecuri şi imperfecţiuni, cei mai mulţi dintre noi ne recunoaştem Umbra. Dar când folosea cuvântul „refuz“, Jung se referea la ceva mult mai activ. Cei care au trecut frontiera care separă păcatul de rău sunt caracterizaţi, în special, de refuzul lor absolut de a tolera ideea propriei păcătoşenii. Acest lucru se întâmplă deoarece principalul lor defect nu este că nu au conştientă, ci că refuză suferinţa care însoţeşte conştienta. Cu alte cuvinte, nu atât păcatul în sine, cât refuzul de a-I recunoaşte îl face rău.

De fapt, oamenii răi sunt adesea oameni extrem de inteligenţi, poate chiar deosebit de conştiincioşi în anumite privinţe, dar cărora le lipseşte voinţa de a-şi recunoaşte Umbra. Cea mai scurtă definiţie a răului pe care o ştiu este „ignorare militantă”. Dar răul nu este o ignorare generală; mai precis, este ignorarea militantă a Umbrei. Cei care sunt răi refuză să poarte povara suferinţei, a vinovăţiei, refuză să lase Umbra să le invadeze conştienţa. Dimpotrivă, ei încep, deseori cu mare efort, să distrugă dovada păcatului lor, să distrugă pe oricine vorbeşte despre el sau îl reprezintă. Şi în acest act de distrugere se produce răul.

Scriam că vina – deseori considerată ceva stânjenitor – este, în multe privinţe, o binecuvântare. A fi conştient cu adevărat de propriile defecte este ceea ce eu numesc simţul păcatului personal. Nu e plăcut să fii conştient că eşti din fire o făptură leneşă, ignorantă, egoistă, care îşi trădează aproape regulat Creatorul, semenii şi chiar propriile interese. Şi totuşi, acest sentiment neplăcut al eşecului şi imperfecţiunii personale este, paradoxal, cea mai mare binecuvântare pe care o poate avea un om. Deşi pare neplăcut, darul vinovăţiei este tocmai ceea ce împiedică păcatele să ne domine. Este cea mai sigură protecţie împotriva înclinaţiei de a face rău.

O conştienţă sporită îţi permite totodată să eviţi să devii rău. Din fericire, cei cu adevărat răi reprezintă doar o minoritate. Abundă totuşi forme mai uşoare de boli psihice. Deşi nu sunt rele, şi ele pot reflecta refuzul nostru de ne întâlni Umbra. Sigmund Freud şi fiica lui, Anna, au demonstrat convingător că există ceva „sinistru” care pândeşte în adâncurile subconştientului nostru. Psihologia freudiană

tradiţională ne-a învăţat că cele mai multe tulburări psihice au drept cauze sentimente ascunse – mânie, dorinţe sexuale refulate şi aşa mai departe. Din această cauză, bolile psihice au fost localizate în inconştient de către mai mulţi gânditori, ca şi cum inconştientul ar fi tărâmul psihopatologiei, iar simptomele ar reprezenta demoni subterani care ies la suprafață pentru a tortura individul. Am o părere total diferită în această chestiune.

Aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi,* cred că toate tulburările psihice au la bază tulburări ale conştienţei. Nu îşi au originea în inconştient, ci într-o minte conştientă, care refuză să gândească şi să abordeze anumite probleme, să suporte anumite sentimente sau să tolereze durerea. Aceste probleme, sentimente sau dorinţe se găsesc în inconştient doar pentru că acolo le-a aruncat o minte conştientă care fuge de durere.

Bineînţeles, nimeni nu e atât de nesănătos încât să nu fie măcar puţin de tot conştient. Şi nimeni nu e atât de sănătos încât să fie *absolut* conştient. Există grade diferite de conştienţă, pentru că anumiţi oameni se manifestă mai mult sau mai puţin decât alţii. Dar gradul de conştienţă în sine este greu de măsurat. Chiar folosind instrumentele care măsoară sănătatea mintală prin teste psihologice standard, este greu de determinat nivelul real de conştiinţă al unei persoane. Putem face speculaţii pe baza comportamentului. Dar probabil că cea mai bună măsură a gradului de conştienţă al unei persoane este dat de consecvenţa de gândire. De exemplu, o persoană orientată mai mult spre gândirea simplistă are un nivel mai scăzut de conştienţă decât cineva care gândeşte cu integritate.

În acest fel, gândirea şi conştienţă sunt prinse inextricabil într-o relaţie paralelă. Conştienţă este fundamentul gândirii şi gândirea este fundamentul conştienţei. Orice defect de gândire se reflectă într-o lipsă la nivelul conştienţei. Astfel, orice fel de comportament uman – bun, rău, indiferent – este determinat de prezenţa sau absenţa calităţii gândirii şi a conştienţei.

Oamenii mă întreabă de multe ori: „Doctore Peck, din moment ce toţi avem nevroze de tot felul şi nimeni nu e complet conştient, cum ştim când să începem terapia?”

Răspunsul meu este: „Când *te blochezi.* Nu e nevoie de terapie dacă e limpede că înaintezi fără ea. Dar când nu mai evoluăm, când

ne blocăm şi ne învârtim pe loc, suntem clar lipsiţi de orice eficienţă. Şi când lipseşte eficienţa, e posibil să lipsească şi competenţa." Mai există, deci, un motiv pentru a dori o conştienţă sporită. Ea este fundamentul progresului mental şi spiritual. Şi prin acest progres devenim tot mai competenţi.

Conştientă şi competenţă

Deşi putem identifica diferite calităţi şi talente care ne permit să facem faţă cerinţelor vieţii sau să ne dezvoltăm îndemânarea de a rezolva problemele, competenţa generală este o calitate mult mai complexă. În relaţie cu dezvoltarea conştienţei, se află ceva mai mult decât simpla stăpânire a abilităţilor fundamentale de supravieţuire, deprinderea organizării sau o memorie excelentă. Adevărata competenţă înseamnă înaintarea în înţelepciune şi nu acumularea de câteva cunoştinţe. Înseamnă efortul de a atinge o maturitate psihologică şi spirituală care să se transforme într-o putere personală reală.

Mulţi pot găti fără reţetă, pot repara un motor de maşină fără manual sau au o memorie uimitoare, care le permite să-şi amintească formule rapide de a reacţiona în anumite situaţii. Dar, pentru că nu pot sau nu vor să gândească mai larg, sau pentru că nu răspund creativ în anumite momente, pot da greş în situaţii atipice. Omul care poate repara o bicicletă fără să consulte un manual se poate simţi total incompetent în situaţii mai complexe sau subtile care presupun disciplinarea copiilor sau comunicarea cu soţia.

Realitatea este că tocmai atunci când oamenii sunt competenţi în anumite aspecte ale vieţii, competenţa în alte domenii poate varia. Heather, unul dintre personajele principale din *A Bed by the Window,* este foarte pricepută şi conştiincioasă în meseria ei de asistentă medicală – atât de competentă şi pricepută, încât este unul dintre cei mai apreciaţi oameni din personalul azilului. Dar viaţa ei particulară este cu totul altceva. E mai puţin competentă în alegerea partenerului de viaţă şi, adesea, se găseşte în situaţii compromiţătoare, chiar abuzive, ca rezultat al slabului discernământ în privinţa bărbaţilor. Pe de o parte, Heather este o asistentă de excepţie dar, pe de altă parte, nu e deloc o bună iubită. Ea

întruchipează ceea ce psihologii numesc persoană în care „zone neconflictuale ale eului“ se combină cu altele extrem de conflictuale, o persoană deplin conştientă în anumite domenii, dar total inconştientă în altele din cauza conflictului nevrotic.

Pe mulţi îi tulbură natura neuniformă a conştienţei. Precum Heather, ei pot recurge la terapie în încercarea de a pune capăt suferinţei lor. Deşi îndată ce îşi dau seama că nu sunt nebuni simt, de obicei, o oarecare uşurare, progresele majore apar mai încet, iar ei descoperă curând că nici măcar terapia nu este un panaceu pentru suferinţa care însoţeşte dezvoltarea conştienţei.

În practica mea de psihoterapeut, obişnuiam să le spun regulat pacienţilor mei: „Psihoterapia nu are legătură cu fericirea, ci cu puterea. Chiar dacă străbateţi un drum lung până la mine, nu vă pot garanta că veţi pleca câtuşi de puţin mai fericiţi de aici. Vă pot garanta însă că veţi pleca mai competenţi.” Şi continuam: „Există o imensă lipsă de competenţă în lume, şi îndată ce oamenii devin mai competenţi, Dumnezeu sau viaţa le dă lucruri şi mai mari de rezolvat. Ca atare, puteţi pleca de aici îngrijorându-vă pentru probleme mult mai mari decât cele pentru care aţi venit. Şi totuşi, există o anumită bucurie şi pace a minţii când ştii că te preocupă lucruri mari şi nu mai cazi sub povara celor mici.”

Întrebat odată care e scopul psihoterapiei, Freud a spus: „Să faci conştient inconştientul.” Este ceea ce susţine această carte. Scopul terapiei este să ajute oamenii să devină mai conştienţi, pentru a putea gândi mai limpede şi a trăi mai eficient şi mai adevărat.

Un alt mod de a vorbi despre acest progres al stării de a fi conştient este să ne referim la dezvoltarea eului, care este în multe privinţe tot o dezvoltare a conştienţei. În cartea *A World Waiting to be Born,* scriam că eul este partea care ne guvernează personalitatea şi că dezvoltarea lui – maturizarea – poate fi împărţită în trei mari etape. Prima etapă, aceea a primei copilării, este perioada unei lipse absolute, sau aproape absolute, a conştiinţei de sine. Eul nu se ridică peste nivelul emoţiilor, ci se confundă cu ele. Tocmai această lipsă a conştiinţei de sine îi face pe copiii mici atât de fermecători şi aparent inofensivi. Când sunt fericiţi, sunt sută la sută fericiţi! Sunt extraordinar de spontani şi inocenţi. Dar aceeaşi lipsă a conştiinţei de sine îi poate face, de multe ori, extrem de dificili. Atunci când

sunt trişti, sunt sută la sută trişti, uneori până acolo încât nu pot fi consolaţi. Iar când sunt furioşi, mânia lor erupe în crize absolut nerezonabile şi, uneori, într-un comportament violent sau distructiv.

În jurul vârstei de nouă luni apar primele licăriri de conştiinţă de sine, şi aceasta se dezvoltă treptat pe toată durata copilăriei. Cu toate acestea, în adolescenţă are loc un salt spectaculos. Pentru prima dată, tânărul are un „eu observator" destul de bine conturat. Acum îşi conştientizează sentimentele de veselie, tristeţe sau mânie chiar în timp ce le trăieşte. Ceea ce înseamnă că eul nu mai este total limitat la nivelul emoţiilor. Acum, o parte a eului – eul observator – se detaşează de emoţii, le priveşte dinafară. Se pierde astfel o parte din spontaneitatea copilăriei.

Eul observator nu este însă deplin dezvoltat în adolescenţă. De aceea, adolescenţii sunt deseori spontani, uneori periculos de spontani. Alteori, însă, par a nu fi altceva decât o îngrămădire de manierisme, deoarece îşi asumă în mod conştient diferite identităţi, prin tunsori şi haine bizare sau comportamente scandaloase. Aceste făpturi stridente, aflate mereu în competiţie cu colegii sau cu părinţii lor, sunt adesea teribil de timide şi suferă numeroase accese de chinuitoare stânjeneală şi dispreţ de sine.

Deoarece conştiinţa de sine devine de multe ori dureroasă în această etapă de dezvoltare psihosocială şi spirituală, mulţi ajung la maturitate mai degrabă abandonând decât continuând această evoluţie. Pentru că nu îşi mai dezvoltă eul observator odată ce ajung la maturitate, capacitatea lor de auto-observare se modulează, devine mai puţin dureroasă, dar motivul real al acestei relative linişti este adesea o diminuare a stării de conştienţă. Când, fără să vrea, majoritatea se opresc la o conştienţă limitată, chiar redusă, a propriilor sentimente şi imperfecţiuni, ei se opresc din drumui evoluţiei personale, încetând, aşadar, să-şi împlinească potenţialul uman sau să dobândească o autentică putere psihospirituală.

Dar o minoritate norocoasă, din raţiuni misterioase şi, în acelaşi timp, binecuvântate, îşi continuă călătoria şi, în loc să-şi lase eul observator să se atrofieze, îl întăreşte mereu. Unul dintre motivele pentru care psihoterapia de orientare psihanalitică este atât de eficientă este că reprezintă un mod de exersare a eului observator. Pacientul care stă întins pe canapeaua terapeutului face mai mult

decât să vorbească despre sine, el se observă în timp ce vorbeşte şi îşi observă sentimentele pe care le trăieşte în acest timp.

Exersarea eului observator este crucială, pentru că, odată întărit, individul poate trece la etapa următoare, în care îşi dezvoltă ceea ce eu numesc eul transcendent. Acesta ne înlesneşte conştientizarea dimensiunilor noastre mai largi şi ne permite să fim mai bine pregătiţi să decidem când, unde şi de ce exprimăm esenţa a ceea ce suntem. Devenind mai conştienţi de întreaga gamă a gândurilor şi sentimentelor noastre, inevitabil ne simţim mai puţin ameninţaţi de cunoaşterea defectelor şi putem mai uşor integra şi aprecia tot ceea ce suntem – şi cele bune, şi cele rele. Ne putem dezvolta capacitatea de a trăi cu propriile noastre limitări, ba poate chiar să Ie luăm în derâdere. Când suntem în stare să ne recunoaştem imperfecţiunile, putem lucra mai bine la acele aspecte pe care suntem în stare să le schimbăm şi le acceptăm pe cele care ne depăşesc.

Se ştie că simpla existenţă a unui eu observator suficient de dezvoltat presupune o anumită pierdere a spontaneităţii. Deoarece dezvoltarea unui eu transcendent depinde de dezvoltarea anterioară a eului observator, o persoană deplin conştientă ştie că de multe ori nu este liberă să facă absolut orice. Pe de altă parte, posedă flexibilitatea psihologică de a decide în mod conştient când să fie spontană şi când să fie prudentă.

Încercam, într-o după-amiază, să-i explic unui pacient ce este eul transcendent. Acesta urma terapia din cauza unei probleme de exprimare a mâniei. Cu câţiva ani înainte, când se afla în conducerea unei universităţi, au avut loc câteva revolte studenţeşti. „Aha!, a exclamat el deodată. Acum înţeleg despre ce vorbiţi.” Şi-a amintit cum, în toiul revoltelor, decanul universităţii a demisionat şi a fost înlocuit imediat cu un altul:

> Convocam întâlniri peste întâlniri. Cel mai adesea, cu un altul discuţiile erau foarte aprinse. Persoana cea nouă nu făcea în general decât să asculte. Din când în când mai comenta, calm, câte ceva despre politica universităţii, dar nu era sigur, pentru că încă nu cunoştea în detaliu mecanismele. Îl admiram pentru sângele rece. Dar am început să mă întreb şi dacă nu cumva era prea pasiv, poate chiar ineficient. În cele din urmă, ne aflam la o

întâlnire de proporţii în amfiteatru, cu toată facultatea. Subiectul discuţiei era extrem de delicat. Un membru foarte tânăr al facultăţii a început o lungă diatribă despre faptul că întreaga administraţie a facultăţii nu era decât o adunătură de porci fascişti, insensibili şi necooperanţi. Când a terminat, noul decan s-a ridicat în picioare şi s-a îndreptat spre pupitru. „Se fac trei săptămâni de când suntem împreună, a spus cu vocea lui calmă şi monotonă, şi nu aţi avut încă ocazia să vedeţi noul decan furios. Astăzi aveţi această ocazie." Apoi, pur şi simplu l-a spulberat pe tânărul arogant. A fost extrem de impresionant. Poate e un exemplu de ce anume înţelegeţi prin eul transcendent la lucru.

Deşi conştienţa şi o autoexaminare constantă aduc o uşoară pierdere a libertăţii, cei obişnuiţi să trăiască astfel au descoperit prin compensaţie un nou mod de viaţă, care poate fi profund eliberator, pentru că dincolo de un nivel înalt de conştienţă se află un anumit grad de autocontrol – cu alte cuvinte, de competenţă psihologică.

A avea un eu transcendent seamănă cu a fi dirijorul unei orchestre. Ca şi decanul de facultate, individul cu eu transcendent devine atât de conştient de propriile emoţii, încât practic le poate orchestra. Poate fi trist, dar se controlează deplin şi poate spune: „Nu e timpul pentru tristeţe, nu e timpul să plângă viorile, ci e vreme de veselie. Aşa că să tacă viorile. Cântaţi voi, trompete." Ceea ce defineşte aici competenţa lui – puterea lui personală – este că nu-şi reprimă sau neagă tristeţea mai mult decât un dirijor care face viorilor semn să tacă. Pur şi simplu lasă deoparte tristeţea, o pune între paranteze. La fel, datorită competenţei emoţionale şi intelectuale a eului transcendent, ar putea să spună veseliei: „Vă iubesc, trompete, dar acum nu e cazul să ne veselim. E nevoie de mânie. Să bată, deci, tobele."

Trebuie să ne amintim, totuşi, de dragul adevărului, că toate binecuvântările sunt potenţiale blesteme, şi că atât conştienţă, cât şi competenţa se întrepătrund inextricabil cu suferinţa. Aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi,* „probabil, cea mai bună măsură a măreţiei unei persoane este capacitatea ei de a suferi". Această idee este subliniată în cartea intitulată *The Price of Greatness* de Arnold Ludwig, profesor de psihiatrie la Colegiul de Medicină al Universităţii

din Kentucky. Cartea lui Ludwig se bazează pe zece ani de cercetări, în care a examinat vieţile a 1004 figuri eminente ale secolului XX, reprezentând discipline diferite, printre care artişti, scriitori, inventatori şi alte personalităţi creatoare. Explorând legătura dintre geniu şi sănătate mintală, Ludwig scria că toate marile genii ale timpurilor noastre au preferat să nu ia „de bune" părerile considerate adevărate, au manifestat ireverenţă faţă de autoritatea acceptată, o mare capacitate de singurătate şi o „nelinişte psihologică" ce putea duce la probleme mentale cum ar fi depresia, anxietatea sau alcoolismul. Dar dacă aceste caracteristici nu s-au transformat în obstacole, ele au contribuit la atingerea unui nivel înalt de creativitate, la descoperirea de drumuri noi, la conceperea unor soluţii radicale şi la promovarea unor şcoli noi de gândire.

Un alt aspect al suferinţei de a fi în acelaşi timp înzestrat cu calităţi deosebite şi extrem de conştient se referă la lupta de a-ţi accepta superioritatea. Aşa cum scriam în *A World Waiting To Be Born,* mulţi dintre cei cu adevărat superiori se luptă cu chemarea lor autentică spre putere personală şi civică, pentru că le e teamă să exercite autoritate. De obicei, nu vor să se considere „mai buni" decât alţii sau „deasupra" lor, în mare parte datorită unei smerenii care însoţeşte puterea lor personală şi spirituală.

O femeie pe nume Jane a fost un astfel de caz. Era o studentă strălucit de inteligentă şi frumoasă, în anul doi la o facultate economică; venise să mă vadă din cauza unei nervozităţi excesive. Toate întâlnirile ei amoroase erau terne. Profesorii i se păreau pompoşi. Colegii, chiar şi colegele, o izbeau prin cât de limitaţi erau şi cât de lipsiţi de imaginaţie. Nu avea nici cea mai mică idee despre problema ei reală, dar era destul de inteligentă ca să înţeleagă că ceva nu e în regulă când trăieşti într-o stare de continuă nervozitate.

După câteva şedinţe în care am examinat mereu aceeaşi problematică, a exclamat disperată: „Am senzaţia că nu fac nimic altceva aici decât să mă văicăresc. Nu vreau să fiu o plângăcioasă."

„Atunci trebuie să înveţi să-ţi accepţi superioritatea."

„Poftim? Ce vreţi să spuneţi?" Jane rămăsese mută. „Nu sunt superioară."

„Toate nemulţumirile tale – văicăreala, dacă vrei – se referă la sentimentul, probabil corect, că băieţii cu care te întâlneşti nu sunt

la fel de inteligenţi ca tine, profesorii nu sunt la fel de modeşti ca tine, iar colegii tăi nu sunt la fel de interesanţi ca tine, i-am spus. Cu alte cuvinte, toată nefericirea ta se leagă de faptul că te simţi – şi probabil eşti – superioară multora."

„Dar nu mă simt superioară, a exclamat cu o undă de disperare. — „Asta e problema. N-ar trebui să mă simt superioară. Toţi suntem egali."

„Oare?, mi-am ridicat sprâncenele. Dacă eşti convinsă că toţi sunt la fel de deştepţi ca tine, atunci în mod sigur vei fi teribil de enervată când oamenii de lângă tine se vor dovedi mai puţin deştepţi. O să fii mereu dezamăgită când nu se vor ridica la înălţimea aşteptărilor tale."

Săptămânile care au urmat au fost îngrozitor de grele pentru Jane, deşi impregnate puţin de sentimentul încântător de a fi silită să accepte că este pe calea cea bună. Era cu mult mai uşor să fii un om obişnuit. Atât de sigur. Cum să-şi accepte superioritatea fără să alunece în aroganţă? Dacă era cu adevărat superioară, nu însemna oare asta condamnarea la o viaţă de singurătate? Şi dacă nu era un om obişnuit – dacă era, de fapt, excepţională – de ce? De ce ea? De ce era altfel decât restul, aleasă sau blestemată? Desigur, n-am putut răspunde niciodată acestor întrebări ale ei. Dar o liniştea faptul că recunoşteam cât de importante şi reale erau aceste întrebări. Treptat, a început să accepte că nu era un om obişnuit, că era, în acelaşi timp, aleasă şi blestemată, binecuvântată şi condamnată.

O altă povară care vine odată cu sporirea conştienţei şi competenţei este singurătatea de a transcende cultura tradiţională. De-a lungul secolelor, doar câţiva – ca Socrate sau Iisus – s-au ridicat categoric deasupra culturii rigide şi gândirii simpliste a timpurilor lor. Astăzi, datorită mijloacelor de comunicare în masă, a psihoterapiei şi a harului, presupun că sunt sute de mii de adulţi în SUA care se află în prima linie. Aceşti indivizi gândesc suficient de bine pentru a schimba gândirea convenţională şi neraţională. Ei pun la îndoială loialităţi naţionale şi tribale oarbe – şi limitările impuse de cultura acestora – pentru a putea progresa. Nu mai cred tot ce se scrie în ziare. Caută adevărul şi înfruntă iluziile de „normalitate" promovate de mass-media şi societate. Au curajul de a nu se mai lăsa absorbiţi de gândirea simplistă din jurul lor. Au redefinit „familia", astfel încât

să includă nu numai rudele de sânge, ci şi relaţiile valoroase pe care le stabilesc cu cei care împărtăşesc aceleaşi interese şi dorinţă de evoluţie în viaţă.

Pe măsură ce devin tot mai conştienţi, mulţi trăiesc un sentiment de libertate şi eliberare în efortul de a deveni fideli lor înşile, de a fi ei înşişi cu adevărat. Claritatea gândirii lor se înrădăcinează în veşnicie, iar evoluţia conştienţei este însăşi esenţa dezvoltării spirituale. Dar plătesc şi ei un preţ, căci călătoria lor poate fi una a singurătăţii. Gânditorii profunzi sunt adesea neînţeleşi şi răstălmăciţi de mase, care continuă să privească viaţa şi lumea în mod simplist. De vreme ce mulţi dintre cei conştienţi nu se conformează mentalităţii „mai lasă tu de la tine şi mai las şi eu de la mine", care predomină în societate, li se pare greu să-şi găsească un loc acceptabil social. Descoperă că celorlalţi le e greu să-i înţeleagă şi să comunice cu ei. Plătesc preţul unei anumite alienări faţă de familie şi al unei izolări cel puţin parţiale faţă de vechii prieteni şi vechile ritualuri culturale.

Această „elită" intelectuală şi spirituală vine din medii diferite. Pot fi bogaţi sau săraci, de orice fel de rasă, sex sau nivel de educaţie. Dar, deoarece conştienţa necesită o mare putere interioară, mulţi dintre cei care ar putea să se ridice deasupra semenilor lor – datorită unei anumite mentalităţi în care au fost crescuţi – aleg, în schimb, o cale care pare mai uşoară, aceea a stagnării.

De exemplu, mai mulţi soldaţi de culoare pe care i-am evaluat în timp ce lucram ca psihiatru în Armată în timpul războiului din Vietnam au ales să facă pe proştii, deşi se vedea că erau destul de inteligenţi pentru a răspunde la întrebări complexe. Mulţi nu voiau să tulbure cu nimic viaţa liniştită pe care o aveau. Alţii voiau să fugă de responsabilitatea care apare odată cu competenţa. Din aceleaşi motive, o mulţime de oameni fug mai mult sau mai puţin de conştienţă, pentru că li se pare un mod mai confortabil de a trăi. Chiar dacă recunosc formal importanţa conştienţei şi a dezvoltării spirituale, faptele lor nu se potrivesc întotdeauna cu vorbele.

De fapt, e ceva obişnuit să consideri starea de a fi conştient un fel de răceală banală, contagioasă sau chiar mortală dacă gândirea profundă se răspândeşte prea mult în jur. Aşa cum scriam în

capitolul 1, e ceva obişnuit pentru contemplativi să audă de la cei din jur că „gândesc prea mult“. A fi conştient este întâmpinat cu suspiciune şi agitaţie, ca şi cum gândirea profundă ar fi un fel de drog puternic de care poţi deveni dependent şi care te intoxică.

A fi conştient de propria moarte

Mai există o suferinţă asociată conştienţei, atât de mare şi de importantă, că merită chiar mai multă reflecţie. Mă refer la a fi conştient de moarte. Presupunând că suntem mai conştienţi decât alte animale, unul dintre lucrurile care se spun cel mai frecvent despre condiţia umană este că „omul e singura făptură conştientă de caracterul ei muritor.” Unii au numit acest lucru nu numai condiţia umană, ci şi dilema umană, pentru că oamenii înclină să socotească această conştienţă a morţii chinuitor de dureroasă.

În consecinţă, cei mai mulţi caută să fugă într-un fel sau altul de gândul morţii. În loc să privim drept în faţă acest gând – cât mai devreme posibil şi cât mai regulat –, mulţi dintre noi nu se pregătesc câtuşi de puţin. În cultura noastră, care neagă moartea şi idolatrizează tinereţea, facem eforturi uriaşe pentru a evita cel mai mic lucru care ne-ar putea aminti de moarte. Aşa cum arăta Ernest Becker în cartea sa, de acum clasică, *The Denial of Death,* putem ajunge astfel la rău în moduri mai subtile (cum ar fi recurgerea la un ţap ispăşitor sau chiar la sacrificii umane pentru a îmbuna zeii să nu ne ia viaţa).

Refuzul nostru de a ne gândi la moarte e urmat, în mod firesc, de refuzul de a ne gândi la bătrâneţe. Scriam în *In Search of Stones* că ar fi nefiresc, de fapt, să te bucuri de bătrâneţe, pentru că este un proces de renunţare – în cele din urmă, de renunţare la toate. Spre sfârşitul perioadei mele de lucru ca psihoterapeut, au venit la consultaţii patru femei remarcabil de asemănătoare, toate în jur de şaizeci-şaptezeci de ani, şi toate cu aceeaşi problemă: depresia cauzată de îmbătrânire. Niciuna nu avea înclinaţii religioase. Fie se preocupaseră să câştige bine, fie se căsătoriseră din interes. Copiii lor erau persoane realizate profesional. Viaţa lor părea să fi urmat acelaşi scenariu.

Dar acum începea să le supere cataracta, aveau nevoie de proteze

auditive sau dentare şi se confruntau cu posibilitatea de a avea nevoie de proteză de şold. Nu aşa ar fi vrut ele să continue scenariul, şi pentru asta erau deprimate şi furioase. Nu am găsit altă cale de a le ajuta decât convingându-le să-şi schimbe perspectiva asupra bătrâneţii, care e mai mult decât o perioadă golită de semnificaţii, în care nu faci altceva decât să observi cum te descompui. Am încercat să le fac să înţeleagă că bătrâneţea este o perioadă spirituală a vieţii lor, o vreme a pregătirilor. Nu a fost uşor. Le spuneam mereu, în toate felurile posibile: „Nu sunteţi voi scenaristul; nu e numai spectacolul vostru.“ Două dintre ele au plecat, preferând să rămână deprimate decât să accepte ideea că viaţa nu era numai spectacolul lor.

Deşi era cu mult mai deprimată, mi-a fost mai uşor când la consultaţie a sosit o femeie în vârstă, care avea o gândire religioasă, creştină. Pe la şaizeci de ani suferise o dezlipire de retină la ambii ochi. Nouăzeci la sută oarbă, era furioasă pe soarta ei şi mânioasă pe oftalmologul care nu reuşise să o vindece nici cu cea mai avansată tehnică laser. Am început să sesizez curând o temă care revenea constant în discuţiile cu ea. „Nu sufăr să mă ia cineva de mână ca să mă ridic din scaun sau să cobor scările la biserică”, făcea ea pe grozava. „Urăsc să stau toată ziua în casă. Ştiu că sunt o grămadă de oameni care vor să mă plimbe, dar nu mă pot ruga tot timpul de prieteni să mă ia cu maşina.”

Îmi era limpede că se mândrea foarte mult cu independenţa ei, şi i-am spus: „Aţi fost o femeie de succes şi cred că aţi avut nevoie de această mândrie pentru toate realizările din viaţa dumneavoastră. Dar, ştiţi şi dumneavoastră, ne aflăm într-o călătorie spre cer şi cel mai bine călătorim când mergem încet. Nu ştiu cât succes veţi avea să ajungeţi în cer dacă nu vă descotorosiţi nicio clipă de mândria asta. Orbirea o consideraţi un blestem, şi nu vă învinovăţesc. Aţi putea totuşi să o vedeţi ca pe o binecuvântare trimisă tocmai pentru a vă ajuta să scăpaţi de povara inutilă a mândriei. Cu excepţia ochilor, aveţi o sănătate destul de bună. Mai aveţi probabil încă vreo zece ani de trăit. Depinde de dumneavoastră dacă veţi trăi aceşti ani ca pe un blestem sau ca pe o binecuvântare.“

Poţi învăţa să vezi binecuvântarea acolo unde înainte nu vedeai decât blestemul dacă, se pare, adopţi perspectiva bătrâneţii ca un

timp al pregătirii. Pregătire pentru ce? Desigur, pentru viaţa de apoi. În cartea mea *In Heaven as on Earth,* unul dintre subiectele principale este Purgatoriul, pe care îl descriu – destul de corect, cred – ca pe un spital de psihiatrie elegant, bine dotat, echipat cu cele mai moderne aparate de învăţare cât mai lesnicioasă. Cu toate acestea, precizez foarte clar că timpul pe care trebuie să-l petrecem în Purgatoriu, dacă e să trecem pe acolo, este direct proporţional cu efortul pe care I-am făcut să evităm problemele importante ale vieţii (inclusiv Umbra noastră şi bătrâneţea) şi cu neputinţa noastră de a ne pregăti pentru moarte. Fie într-o viaţă de apoi, fie pe pământ, trebuie să trecem prin muncile din purgatoriu sau să rămânem pentru totdeauna între Rai şi Purgatoriu{10}, separaţi de Dumnezeu. Atunci, de ce să nu o facem?

Unii reuşesc să facă aceasta cu mai mult curaj decât alţii. Femeia în vârstă pe care am menţionat-o mai devreme a început să înfrunte rapid perioada neagră prin care trecea. Depresia care dura de patru ani a început să se risipească pe la a treia şedinţă. Dar cele mai multe situaţii nu se schimbă atât de uşor sau nu se rezolvă permanent. În lupta de a face faţă bătrâneţii şi, în final, morţii, unii ajung chiar să se sinucidă, pentru că nu vor să înainteze şi mai mult în ceea ce ei resimt ca lipsa de demnitate a celui muribund; mulţi nu pot suporta toate pierderile aduse de bătrâneţe.

Pierderea sănătăţii şi a agilităţii fizice nu este atât de dureroasă pentru mine, şi presupun că nici pentru alţii, cât este pierderea în plan psihic. Pierderea eroilor, mentorilor şi chiar a intereselor ne poate lăsa goi. Pierderea iluziilor – sute de iluzii – poate să fie spre binele nostru, dar doare şi îi face pe mulţi sceptici, cinici şi înveninaţi. Nu sunt sigur că voi fi la fel de agreabil ca femeia oarbă pe care am descris-o, dar sunt absolut convins că nu voi fi în stare să fac faţă decent bătrâneţii fără să mă bazez pe relaţia mea cu Dumnezeu. Nu e vorba doar despre credinţa într-o viaţă de apoi, care este adevăratul meu cămin, şi despre credinţa că bătrâneţea este o pregătire pentru această viaţă. Am nevoie de ceva mult mai personal, inclusiv de soţia mea Lily şi de Dumnezeu, cărora să mă plâng de lipsa de demnitate a bătrâneţii. Şi am nevoie ca Dumnezeu, din când în când, să-mi răspundă în felul Lui specific, uneori prin duhuri şi îngeri de tot felul, pentru a mă ajuta. Ceea ce am ajuns să

înţeleg este că pierderile aduse de bătrâneţe nu sunt parţiale. Procesul nu este doar fizic. Este total. Realitatea este că Dumnezeu nu vrea doar părţi din noi. Ne vrea cu totul.

Calea sănătăţii şi a vindecării este diferită de cea a negării morţii. Cea mai bună carte pe care am citit-o despre acest subiect este *Living Our Dying* de Joseph Sharp. El crede, ca şi mine, că moartea nu distruge sensuri, ci dă sensuri noi. Tineri sau bătrâni, o conştiinţă profundă a morţii ne duce în cele din urmă la căutarea sensurilor vieţii. Oamenii se pot agăţa de o credinţă simplistă, de mâna a doua, din frică, pentru a evita să se gândească la moarte. Astfel de religii ne pot încălzi o vreme, dar, ca orice haine luate de la alţii, nu sunt decât veşminte străine. O religie cu adevărat matură porneşte de la lupta susţinută cu taina morţii şi cu o căutare personală a sensului acesteia. Nu poţi lăsa să se lupte altul pentru tine. De aici proverbul „Dumnezeu nu are nepoţi". Nu te poţi raporta la Dumnezeu prin părinţii tăi. Trebuie să-ţi găseşti sensul ca un adevărat „copil al lui Dumnezeu", într-o relaţie directă cu ciclul naşterii, morţii şi renaşterii.

Inevitabil, trebuie să acceptăm şi realitatea schimbării, care necesită o ajustare continuă a felului în care gândim şi ne comportăm – mai ales când am ajuns să ne simţim bine acolo unde suntem. Iar schimbarea e, de multe ori, un fel de moarte. În *Drumul către tine însuţi* îl citam pe Seneca: „Toată viaţa trebuie să învăţăm să trăim, toată viaţa trebuie să învăţăm să murim." Printre altele, înseamnă şi să învăţăm acel lucru teribil care este renunţarea conştientă la controlul asupra vieţii noastre când vine momentul – şi, în cele din urmă, să ne lăsăm în mâna lui Dumnezeu.

Călătorind cu Dumnezeu

Am indicat multe motive pentru a ne spori conştienţa, dar se pot pune întotdeauna întrebări mai radicale. Dacă unul dintre motive este găsirea sensului, ce fel de sens căutăm? Trebuie să devenim conştienţi pentru a fi buni şi a ne salva de rău, dar de ce? De ce să fim buni? Cu cât devenim mai conştienţi, cu atât sporesc puterea şi competenţa noastră, dar pentru ce? Acceptând că întreaga evoluţie a omenirii se face înspre a fi conştient, spre ce evoluăm?

Nimic nu va lămuri vreodată cu totul taina acestor lucruri. Dar cred că, cel puţin parţial, putem găsi un răspuns la aceste întrebări în derivatul latin al cuvântului „conştient”, *conscire,* care, literal, înseamnă „a şti cu”. Ce derivaţie ciudată! A şti cu! A şti cu ce? Cred că răspunsul este a şti cu Dumnezeu. Am spus că tulburările psihologice îşi au rădăcina în primul rând în conştient mai degrabă decât în inconştient, şi că în inconştient se găsesc atâtea lucruri „urâte” numai pentru că mintea noastră conştientă refuză să le abordeze. Dar, dacă putem înfrunta aceste chestiuni neplăcute, inconştientul nostru ne va descoperi o grădină a deliciilor prin care ne vom uni cu Dumnezeu. Cu alte cuvinte, cred că Dumnezeu ni se arată prin inconştient, dacă suntem dispuşi să-l acceptăm şi să fim conştienţi de înţelepciunea din el.

În *Gifts for the Journey,* unul dintre cântecele „de înţelepciune“ ale sorei Marilyn începe cu „înţelepciunea este un duh.“ Refrenul sună astfel: „Şi spun: cereţi şi vi se va da. Căutaţi şi veţi găsi. Bateţi şi vi se va deschide. Şi vă spun: Domnul vă va da mintea Sa, Domnul vă va arăta drumul, Domnul vă va face lumina Sa.” Domnul chiar ne va da mintea Sa. Dacă devenim suficient de conştienţi, putem începe să gândim cu mintea lui Dumnezeu. Astfel, printre altele, dezvoltarea conştienţei este un proces de deschidere a conştientului către inconştient pentru a fi în concordanţă cu mintea lui Dumnezeu. Când devenim conştienţi de un nou adevăr, este pentru că în mod conştient îl *re-cunoaştem* ca fiind adevărat; re-cunoaştem tot ceea ce cunoşteam deja în inconştient. Ajungem să cunoaştem înţelepciunea pe care Dumnezeu ne-o împărtăşeşte.

În *Drumul către tine însuţi* sugeram că Dumnezeu ne vorbeşte, de fapt, în moduri foarte variate, şi dădeam câteva exemple. Unul este „şoapta Lui“. Am dat un alt exemplu de astfel de şoaptă în *Gifts for the Journey,* unde relatam cazul unei femei trecute de treizeci de ani, care înaintase mult în călătoria ei spirituală, dar care încă se lupta cu o teamă generală şi cu lipsa de credinţă.

Îmi era prietenă. Şi-a amintit o dată experienţa pe care o avusese cu câteva dimineţi în urmă, când îşi ruja buzele chiar înainte să plece la serviciu. O „şoaptă” i-a răsunat în minte şi i-a spus: „Aleargă.” Şi-a scuturat capul ca şi cum ar fi vrut să alunge vocea, dar aceasta a devenit mai puternică. „E ridicol, a răspuns ea, jumătate către sine,

jumătate către voce. Nu alerg dimineaţa. Alerg doar seara. În plus, trebuie să mă duc la serviciu."

„Şi totuşi, aleargă acum", a insistat vocea şi, în timp ce ea se gândea, şi-a dat seama că nu conta dacă în acea dimineaţă ajungea la birou la zece în loc de nouă. Aşa că a ascultat vocea, s-a dezbrăcat şi şi-a pus treningul. După ce a alergat doi kilometri în parcul din apropiere, a început să se simtă ciudat; nu îi plăcea şi nici nu ştia de ce a rămas să alerge. În acel moment, vocea a vorbit din nou. „Închide ochii", i-a poruncit.

„E o nebunie, a replicat ea. Nu-ţi închizi ochii când alergi." În cele din urmă însă a ascultat şi a închis ochii. După doi paşi, a deschis ochii panicată. Dar se afla încă pe alee. Copacii nu se mişcaseră şi cerul nu căzuse. Vocea i-a spus să închidă iar ochii. Până la urmă, a putut să alerge vreo douăzeci de paşi cu ochii închişi, fără să iasă niciodată de pe alee sau să se împiedice de ceva. În acel moment, vocea a continuat: „Destul pentru astăzi. Du-te acum acasă."

Când a terminat de spus povestea, ochii i s-au umplut de lacrimi. „Ca şi cum Creatorul Universului şi-ar face timp să alerge cu mine", a exclamat ea cu bucurie.

Aşa cum a demonstrat experienţa prietenei mele, Duhul Sfânt ne vorbeşte când ne aşteptăm mai puţin. Dar îl putem auzi şi asculta doar când vocea Sa se opreşte deasupra unui suflet deschis către El şi pregătit să asculte. Şi nici atât nu e suficient pentru ca lucrurile să fie uşoare sau simple. Am sugerat în *Drumul către tine însuţi* că Dumnezeu poate să ni se arate prin vise. Ele sunt daruri ale inconştientului. Dar se poate să nu vrem să devenim conştienţi de visele noastre, sau poate nu ne place să interpretăm revelaţiile.

Eu însumi am avut un vis care s-a dovedit a fi o revelaţie. Era o vreme când începusem să învăţ ce înseamnă cu adevărat să te laşi în mâna lui Dumnezeu. *Drumul către tine însuţi* tocmai fusese acceptat spre publicare şi simţeam că merit o vacanţă, dar nu voiam doar să stau la soare pe o plajă oarecare. Aşa că am plecat două săptămâni la o mănăstire, prima mea „retragere", ceva ce ştiam că va fi o experienţă total diferită. Îmi plănuisem câteva lucruri pentru această perioadă, dar cel mai important era să decid ce voi face dacă, din întâmplare, *Drumul către tine însuţi* devenea un best-seller. Să renunţ la viaţa mea privată şi să ţin conferinţe publice, sau să mă

retrag în pădure ca J. D. Salinger şi să-mi dau telefonul la secret? Nu ştiam pe ce cale voiam să apuc. Şi nu ştiam pe ce cale voia Dumnezeu să merg. Miza era mare, aşa că prioritatea numărul unu era speranţa că, în liniştea singurătăţii şi sfinţenia atmosferei de acolo, aş putea primi o revelaţie de la Dumnezeu în care să-mi spună cum să rezolv dilema. Am povestit această experienţă în *Din nou pe drumul către tine însuţi.* Visul – deşi la început obscur – avea să-mi dea o perspectivă cu totul nouă asupra vieţii.

> Eram într-o casă distinsă a unei familii înstărite, cu două maşini. În această familie era un băiat de şaptesprezece ani, genul de fiu pe care oricărei mame sau oricărui tată i-ar plăcea să-l aibă. Era şef de clasă în liceu, urma să ţină discursul final la ceremonia de absolvire, era căpitanul echipei de fotbal, arăta bine, lucra part-time după orele de şcoală, şi dacă toate astea nu erau suficiente, avea şi o prietenă drăgălaşă şi modestă. Mai mult, băiatul avea carnet de şofer şi conducea într-un mod neobişnuit de matur şi responsabil pentru vârsta lui. Numai că tatăl lui nu-l lăsa să conducă. Insista, în schimb, să-l ducă el oriunde avea nevoie cu maşina – la meciuri, la serviciu, la întâlniri cu fete, la plimbare. Şi pentru ca jignirea să devină insultă, tatăl insista ca băiatul să-i plătească cinci dolari pe săptămână din banii strânşi cu greu în timpul orelor de lucru din afara şcolii pentru privilegiul de a fi plimbat cu maşina, deşi era un lucru pe care putea să-l facă singur.

M-am trezit din somn copleşit de furie şi revoltă faţă de ceea ce era în stare să facă un tată autocrat şi nesuferit. Nu ştiam ce să înţeleg din acest vis. Nu părea să aibă vreun sens. Dar la trei zile după ce l-am notat undeva, în timp ce reciteam cele scrise, am observat că scrisesem „tată“ cu literă mare. Aşa că mi-am spus: „Doar n-o să cred că tatăl din acest vis este chiar Dumnezeu Tatăl, nu-i aşa? Şi dacă ar fi aşa doar n-o să cred, că băiatul de 17 ani sunt eu?“ Şi am înţeles în cele din urmă că am avut o revelaţie. Dumnezeu îmi spunea: „Scotty, tu doar fă-ţi datoria şi lasă-mă pe mine să conduc.“

E interesant că m-am gândit întotdeauna la Dumnezeu ca la cel

mai de treabă tip care există. Şi totuşi, în visul meu îl aruncasem în rolul unui ticălos autocrat, dictatorial, sau cel puţin îi răspundeam astfel, plin de furie, revoltă şi ură. Problema era, desigur, că nu asta era revelaţia la care sperasem. Nu era ce voiam să aud. Voiam ca Dumnezeu să mă sfătuiască doar un pic, cam cum ar face un avocat sau un contabil pe care aş fi liber să-l accept sau să-l resping. Nu voiam o mare revelaţie, mai ales nu una în care Dumnezeu să spună: „Lasă-mă pe mine să conduc.“ După mulţi ani încă mă străduiesc să trăiesc la înălţimea acestei revelaţii, să mă abandonez în mâinile lui Dumnezeu, învăţând să mă las înfrânt şi să îl primesc cu bucurie ca pe şoferul vieţii mele încă adolescentine.

CAPITOLUL 3

Despre învăţare şi evoluţia spirituală

Dacă, aşa cum am spus de nenumărate ori, nu ne aflăm aici pentru a fi fericiţi, satisfăcuţi sau pentru a ne simţi bine tot timpul, atunci de ce ne aflăm aici? Care este sensul vieţii?

Cred că motivul pentru care ne aflăm aici este să învăţăm, adică să evoluăm. Prin „evoluţie" înţeleg progres. Când învăţăm, putem să pro-gresăm (mişcare înainte), care este opusul re-gresului (mişcare înapoi). Şi vă provoc să vă imaginaţi un mediu mai potrivit pentru a învăţa decât această viaţă. E o viaţă plină de vicisitudini, nesiguranţă, învăţăminte dure. În momentele cele mai întunecate, viaţa poate părea un fel de tabără de război celestă. Dar în cuvintele lui Benjamin Franklin, citate în *Drumul către tine însuţi,* „Lucrurile care dor te învaţă." Învăţarea e un proces inextricabil legat de gândire şi conştienţă. Şi la fel ca gândirea şi conştienţa, învăţarea nu e nici simplă, nici directă. Şi ea este un mister.

Formaţia mea de bază e a unui om de ştiinţă, şi oamenii de ştiinţă sunt empirici: cred că drumul cel mai bun către cunoaştere este experienţa. Cu alte cuvinte, experienţa este socotită calea cea mai bună de a învăţa, deşi, în mod evident, nu este singura. Ca atare, facem experimente sau experienţe controlate pentru a dobândi cunoştinţe noi şi a descoperi adevărul acestei lumi.

Sunt, de asemenea, şi o persoană spirituală. Îl ştiu pe Dumnezeu nu doar din credinţă, ci şi din dovezi concrete, adică din experienţele harului. Am dat exemple de astfel de experienţe în *Drumul către tine însuţi* şi *In Search of Stones.* Şi am vorbit foarte mult despre har în termeni statistici. Una dintre cele mai folositoare metode de a stabili ceva în mod ştiinţific este aplicarea aşa-numitelor statistici ale improbabilităţii. Adică, cu cât este mai mică probabilitatea calculată matematic, cu atât mai mare este improbabilitatea şi cu atât mai sigur putem trage concluzia că un eveniment nu a fost doar rezultatul întâmplării. Putem astfel considera că un anumit lucru s-a

întâmplat dintr-un motiv semnificativ, chiar dacă poate fi sau nu explicat.

De aceea, am vorbit despre har ca despre „un model de evenimente foarte improbabile, care au consecinţe benefice". Tot de aceea am tras concluzia că în astfel de modele putem vedea amprentele, dacă nu chiar mâna lui Dumnezeu. Aşadar, mă apropii foarte mult de Carl Jung, care a fost filmat în timpul unui interviu dat spre sfârşitul vieţii. Punctul culminant al acelui film a fost, după părerea mea, spre final, când reporterul l-a întrebat pe Jung: „Credeţi în Dumnezeu?" Jung, care avea înjur de 83 de ani atunci, a tras din pipă şi a spus, dacă îmi amintesc bine: „Să cred în Dumnezeu? Folosim cuvântul «cred» când ne referim la ceva adevărat, dar pentru care nu avem suficiente dovezi. Nu, nu cred în Dumnezeu. *Ştiu* că există Dumnezeu."

Rolul sufletului

Afirmaţia mea că această lume este un mediu ideal pentru a învăţa sugerează posibilitatea să fi fost construită de Dumnezeu în acest scop, ceea ce ne duce imediat spre discutarea noţiunii de suflet. În *Psihologia minciunii* l-am citat pe Keats, care se referea la această lume ca la „valea plămădirii sufletului", ceea ce înseamnă că ne aflăm aici pentru a învăţa şi a ne pregăti. Această credinţă este ceea ce creştinismul are în comun cu alte religii şi cu teoria reîncarnării, care spune că ne aflăm aici ca să scăpăm de „karma cea rea" şi să învăţăm lecţii necesare pentru a trece dincolo de această lume a naşterilor multiple.

Pentru că ne aflăm aici ca să învăţăm continuu în călătoria vieţii, se pare că scopul ultim al învăţării este perfecţiunea sufletului. A propune ideea perfecţiunii nu e acelaşi lucru cu a spune că noi, oamenii, putem fi perfecţi sau că ar trebui să încercăm să fim perfecţi în toate. Înseamnă doar că suntem capabili să învăţăm, să ne schimbăm şi să evoluăm de-a lungul întregii noastre vieţi pământeşti.

Nu pot dovedi existenţa sufletului mai mult decât pot dovedi existenţa lui Dumnezeu unui ateu convins. Pot oferi multe indicii care îi sugerează existenţa, aşa cum am făcut în toate cărţile mele.

Dar nu înseamnă că toată lumea este deschisă spre acelaşi gen de dovezi care îl impresionau pe Jung sau îl făceau pe Keats să ajungă la acea concluzie. Astfel, ultima mea carte, care are drept subiect eutanasia, se intitulează *Denial of the Soul*[11]. Şi nu aş fi folosit cuvântul „denial“ (negare) dacă n-aş fi simţit că mulţi laici nu numai că ignoră existenţa evidentă a sufletului, dar, dintr-un motiv sau altul, sunt total imuni sau închişi faţă de ea.

Dar ce este sufletul? Încă o dată, ne găsim în faţa a ceva care este mai presus de noi, deci nu poate fi cuprins într-o unică definiţie corectă. Ceea ce nu înseamnă, totuşi, că nu putem folosi o definiţie operantă, chiar şi imperfectă. Cred că o astfel de definiţie poate să ne ajute să examinăm subiectul la fel de tainic al învăţării.

Definesc sufletul ca pe „un spirit creat de Dumnezeu, hrănit de Dumnezeu, în evoluţie, unic, nemuritor”. Fiecare dintre aceste atribute este crucial, dar deocamdată ne vom opri la trei dintre ele. Am sugerat deja că această lume este un mediu atât de potrivit pentru a învăţa deoarece a fost special concepută pentru acest scop. Adaug acum că suntem creaţi de Dumnezeu şi, mai mult, că suntem creaţi pentru a învăţa. Prin „hrănit de Dumnezeu” înţeleg ca Dumnezeu nu numai că ne-a creat în momentul concepţiei, dar şi că Dumnezeu continuă prin har să ne hrănească toată viaţa. N-ar avea niciun sens toate acestea dacă Dumnezeu nu ar vrea ceva de la noi. Ce vrea? Vrea să învăţăm – şi harul pare să fie devotat, în cea mai mare parte, acestui scop.

Celălalt cuvânt cheie este deocamdată „în evoluţie”. N-ar avea niciun sens ca Dumnezeu să vrea să învăţăm dacă nu am *putea* să învăţăm, dacă nu am fi capabili să evoluăm. Suntem făpturi în evoluţie, nu numai ca rasă, ci şi ca indivizi. Ca făpturi fizice, avem un trup care, la un moment dat, încetează să se mai dezvolte şi intră, inevitabil, în declin. Dar evoluţia noastră psihospirituală poate continua până la moarte (şi cred că încă mult timp după aceea). Ea nu poate fi separată de învăţare.

Am spus de nenumărate ori că putem alege să evoluăm sau nu, să învăţăm sau nu. Unul dintre cei mai mari psihologi ai acestui secol, Abraham Maslow, a inventat termenul „actualizarea sinelui”, prin care înţelegea capacitatea umană de a evolua înspre nivele tot mai înalte de funcţionare psihosocială şi spirituală, de autonomie şi

putere personală. Odată ce oamenii au dobândit mijloacele de a-şi satisface nevoile elementare ale supravieţuirii, pot înainta spre nivele superioare de conştiinţă, sugera Maslow.

Deşi îi datorez multe lui Maslow, nu sunt de acord cu termenul de „actualizare a sinelui". Nu cred că ne putem actualiza, aşa cum nici nu ne putem crea. Nu mă pot crea pe mine, aşa cum nu pot să creez un iris sau altă floare. Ce pot face este să îngrijesc grădina de flori pe care Dumnezeu ne-a dat-o ca să ne bucurăm de ea. Ceea ce înseamnă că, deşi nu ne putem crea sufletele, putem să le îngrijim bine sau rău. Dacă alegem să evoluăm spiritual, putem participa la crearea propriei noastre făpturi, dar ori de câte ori ne împotrivim înaintării, refuzăm rolul de creatori împreună cu Dumnezeu.

Cred, aşadar, că ceea ce Maslow numea actualizarea sinelui ar trebui considerată mai degrabă o percepere a vieţii ca o serie de ocazii de a învăţa şi a alege, şi în acelaşi timp exprimarea constantă a opţiunii pentru evoluţie spirituală. În mod tipic, efortul de a ne crea (sau actualiza) împreună cu Dumnezeu şi sub călăuzirea Lui este un proces continuu de înmugurire, dezvoltare şi înflorire. Dar numai ca adulţi facem (sau nu) alegerea deliberată de a învăţa şi a evolua spiritual, în timpul copilăriei, cea mai mare parte a învăţării este „pasivă". Cu alte cuvinte, de cele mai multe ori se face pur şi simplu la întâmplare.

Învăţarea pasivă

Oamenii de ştiinţă nu înţeleg pe deplin cum învăţăm, aşa cum nu înţeleg pe deplin nici gândirea sau conştienţa. Pe vremea când studiam psihologia la facultate, aveam în programă o disciplină foarte importantă (şi cam dificilă pentru mine), şi anume teoria învăţării. Pe atunci, cea mai mare parte a teoriei învăţării se referea la procesul de condiţionare, care fusese recunoscut şi studiat de Pavlov pe câinii lui experimentali. Se credea că învăţăm în mod fundamental prin recompensă şi pedeapsă, aşa cum şobolanii pot fi învăţaţi să parcurgă un labirint fie prin pedeapsă (şocuri electrice), fie prin recompensă (bucăţele de mâncare).

Se mai presupunea că limbajul este învăţat de copii prin acest proces de condiţionare „comportamentală". Dar marele gânditor

Arthur Koestler, în cartea sa *The Ghost in the Machine,* a demontat total teoria comportamentală a învăţării limbajului, punând zeci de întrebări legate de dobândirea limbajului, întrebări la care acest „comportament" nu a putut răspunde. Nici Koestler nu a încercat să explice prea mult cum învăţăm limbajul, dar a dovedit că ştim foarte puţin despre acest subiect. Până în ziua de azi rămâne aproape un mister felul cum învaţă copiii să vorbească.

Un lucru pe care îl ştim sigur este că abilitatea de a învăţa nu depinde neapărat în totalitate de caracterul activ al tuturor celor cinci simţuri. Helen Keller{12}, de exemplu, era surdă şi oarbă, dar a învăţat nu numai limbajul, ci a dobândit şi o cantitate uluitoare de cunoştinţe. Pe de altă parte, ştim că privarea de satisfacerea nevoilor senzoriale în copilărie poate interfera sever cu învăţarea. Copiii crescuţi fără contact uman semnificativ sau fără jocuri într-un orfelinat german din anii 1920 au demonstrat că avem nevoie de o anumită bază de relaţii senzoriale cu ceilalţi (prin atingere ne simţim conectaţi, de exemplu) pentru o dezvoltare fizică armonioasă sau pentru o minimă dezvoltare intelectuală. Mai mult, există perioade critice în dezvoltarea unui copil, când privarea de satisfacerea unor nevoi sau neglijarea lor îi pot limita progresul dacă nu se iau măsuri la timp. De aceea programele Head Start funcţionează atât de bine. Adresându-se primilor ani de învăţare ai copilului, astfel de programe oferă stimulare continuă pentru a ajuta dezvoltarea competenţei mentale şi sociale a copiilor.

Dar, la fel ca învăţarea limbajului, cea mai mare parte a învăţării din copilărie pare a fi destul de pasivă. De exemplu, chiar înainte de a învăţa limbajul, copiii învaţă ceea ce psihologii numesc graniţele eului. Suntem îndreptăţiţi să credem că nou-născutul nu poate face distincţie între el şi restul lumii. Dar în primele nouă luni de viaţă, copilul învaţă cumva că mâna e a lui şi e diferită de mâna mamei, iar degetele sunt diferite de degetele tatălui. Învaţă că atunci când îl doare burta nu înseamnă că pe toată lumea o doare burta. Acest tip de învăţare nu pare a fi o chestiune de opţiune, fapt pentru care eu o numesc pasivă.

Dar bebeluşul care învaţă să-şi folosească braţele şi degetele munceşte din greu. Într-un sens foarte real, această învăţare a graniţelor eului este o dezvoltare a conştienţei, pentru că în jurul

vârstei de nouă luni apar primele semne ale conştiinţei de sine. Până la această vârstă, dacă în cameră intră un străin, sugarul rămâne cuminte în pătuţul lui şi explorează graniţele eului ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Dar brusc, în jurul vârstei de nouă luni, dacă în cameră intră un străin, copilul începe să ţipe speriat sau se agită. A dezvoltat ceea ce psihologii numesc teama de străini. De ce? Putem deduce de aici că sugarul a devenit conştient de el însuşi ca o entitate *separată,* teribil de mică, relativ neajutorată şi extrem de vulnerabilă. Din această demonstraţie a groazei pe care o provoacă vulnerabilitatea putem deduce că sugarul a dezvoltat primele rudimente de conştiinţă de sine. Conştiinţa sinelui este însoţită de un simţ al realităţii care ne permite să ne percepem ca fiind separaţi şi diferiţi de ceilalţi.

Învăţarea pasivă a limbajului şi a graniţelor eului pare a fi lipsită de durere. Ceea ce nu înseamnă că tot ce e învăţare pasivă este la fel de lipsit de durere. Poate că nicio altă perioadă din viaţa unei tinere făpturi umane nu este atât de dureroasă ca primii doi ani. La încheierea lor, copilul a învăţat bine care sunt graniţele eului. Dar nu şi-a învăţat încă graniţele puterii, în consecinţă, el presupune că trăieşte în cea mai bună dintre lumile posibile şi deţine întreaga putere. Putem vedea adesea câte un copilaş care abia a împlinit doi ani cum dă ordine părinţilor, fraţilor, câinelui şi pisicii din casă, ca şi cum toţi ar fi mici slujbaşi în armata sa particulară. Dar ceea ce se întâmplă acum, când copilul începe să meargă, să arunce obiectele şi să tragă cărţile de pe rafturi, este că mama şi tata încep să-i spună „nu, nu, nu, nu mai face aşa, Johnny. Nu. Nu face nici aşa. Nu, nu eşti tu şeful aici. Nu. Nu. Te iubim mult. Eşti totul pentru noi. Dar nu eşti tu şeful aici. Mami şi tati dau ordine. Nu. Nu. Nu.“

Practic, în decursul a nu mai mult de 12 luni copilul este retrogadat psihologic de la rangul de general la cel de soldat de rând. Nu e de mirare că începe vremea depresiilor şi a crizelor de furie! Dar oricât de dureroşi ar fi aceşti primi doi ani de viaţă, ei sunt o perioadă extrem de importantă de învăţare. Şi dacă nu e umilit prea mult până la sfârşitul celui de-al treilea an copilul a făcut deja primul salt uriaş în afara „narcisismului infantil”. E o perioadă care pune bazele pentru ceea ce Erich Fromm numea socializare, pe care o definea ca procesul în care „înveţi să-ţi placă să faci ceea ce

trebuie să faci”.

De-a lungul copilăriei, copilul continuă să înveţe dar, în general, numai pentru că este presat din exterior sub diferite forme, cum ar fi teme pentru acasă, teste, examene de capacitate, note şi aşteptările părinţilor. Altfel, cea mai mare parte a învăţării continuă să rămână pasivă. Un exemplu de acest fel este Jenny, eroina mea de opt ani din *The Friendly Snowflake.* Trăieşte într-o familie sănătoasă, iar creierul îi funcţionează perfect. Şi pare că învaţă ca o nebună. Dar nu se străduieşte în mod special. Nu interpretează lucrurile deliberat. Face doar ceea ce i se pare firesc, şi gândeşte întotdeauna în avans.

Poate cel mai important mod în care învăţăm în copilărie este imitarea părinţilor. Într-o familie unitară, părinţii devin automat modelele primare. Copilul este înclinat în mod firesc să presupună că felul cum acţionează părinţii este cel corect. Acest lucru este adevărat mai ales în ceea ce priveşte autocontrolul. Dacă îşi vede părinţii făcând ceea ce trebuie, copilul va alege probabil în mod inconştient, la o vârstă fragedă să facă ceea ce este învăţat, creându-şi astfel o disciplină proprie. Pe de altă parte, dacă mama şi tata au un comportament lipsit de disciplină, copilul va crede că aşa e bine să te comporţi şi probabil nu va ajunge să-şi formeze o disciplină semnificativă. Acest lucru se întâmplă în special în cazurile de părinţi de tipul „fă ce zic eu, nu ce fac eu“. Deşi pasivă, învăţarea în copilărie este extrem de importantă. Este şi vremea când, dacă avem noroc, începem să dobândim atât inteligenţă emoţională, cât şi inteligenţă intelectuală.

Mulţi au îmbrăţişat fără ezitare ideea că inteligenţa poate fi măsurată numai cu cifre. Probabil este adevărat în cazul inteligenţei analitice. Dar rezultatul a fost că alte aspecte ale inteligenţei au început să fie trecute cu vederea sau bagatelizate, mai ales cele care implicau factori necuantificabili precum conştiinţa de sine, empatia şi conştiinţa socială. Sunt tot mai discutate astăzi vechile teste folosite pentru a determina aşa-numitul coeficient de inteligenţă. Deşi testele IQ sunt folositoare şi au părţi bune, ele sunt, în acelaşi timp, limitate. Una dintre probleme este că tind să fie influenţate cultural, unii studenţi fiind greşit evaluaţi din punct de vedere academic şi anumite teste standard incorect aplicate.

Astfel, consider promiţătoare noile cercetări, care sugerează că

modul în care ne folosim emoţiile este o marcă la fel de corectă – şi importantă – a inteligenţei umane ca şi calităţile intelectuale. Abilităţile care formează inteligenţa emoţională sunt complexe şi au faţete multiple. Un exemplu de Inteligenţă emoţională citat în cadrul acestei cercetări este amânarea satisfacţiei, despre care am scris şi eu în *Drumul către tine însuţi.* Acolo am descris-o ca pe un proces de planificare a suferinţei şi plăcerii, în care plăcerea este sporită trăind mai întâi suferinţa.

Revista *Time* a scris pe larg despre această ultimă cercetare. Deloc surprinzător, s-a descoperit şi că un element de bază al inteligenţei emoţionale, de care depind cele mai multe dintre abilităţile emoţionale, este sentimentul conştiinţei de sine. În această privinţă, psihologii se referă, de exemplu, la importanţa „meta-stării" sau la abilitatea de a te distanţa de propriile sentimente şi a le identifica – mânie, ruşine sau supărare – înainte de a acţiona. Este acelaşi lucru cu ceea ce desenam în capitolul precedent ca fiind eul observator şi eul transcendent. Îndată ce o reacţie emoţională este conştientizată, are şanse mai mari de a fi folosită adecvat dacă persoana respectivă este perspicace din punct de vedere emoţional. Conştiinţa de sine care însoţeşte această inteligenţă emoţională este absolut fundamentală, pentru că este singurul lucru care ne permite să exercităm un autocontrol sporit.

Obstacolele în calea dezvoltării inteligenţei emoţionale sunt formidabile într-o cultură care accentuează partea stângă a creierului (intelectul) în detrimentul părţii drepte (intuiţia). Nu e de mirare că începuturile paraliziei emoţionale le găsim în copilărie, când copiii învaţă să-şi reprime sentimentele sau se închid total în ei înşişi. Adulţii care se simt stânjeniţi de emoţii îi critică constant pe copii sau îi admonestează să „nu mai simtă aşa", ceea ce duce la reprimarea conştienţei emoţionale.

Incapacitatea de a face faţă frustrării sau de a recunoaşte sentimentele de nefericire a dat naştere multor comportamente distructive la copii – inclusiv tulburări de nutriţie, huliganism sau alt comportament antisocial –, pentru că le-a lipsit sfatul unui adult care să le arate cum să facă faţă emoţiilor. Cred că ar fi mult mai bine dacă profesorii şi părinţii ar începe să-i înveţe pe copii că ceea ce simt e normal. (Asta nu înseamnă totuşi că pot – sau trebuie – să

facă tot ce simt sau gândesc.)

Deşi învăţarea pasivă din copilărie este vitală atât din punct de vedere emoţional, cât şi intelectual, învăţarea activă a adultului, dacă apare, este cu mult mai importantă. A existat printre psihologi tendinţa de a crede că în adolescenţă „răul e deja făcut" şi personalitatea este stabilită, în bine sau în rău. Deşi se întâmplă frecvent astfel, nu e totuşi obligatoriu. Şi dacă avem voinţă, tocmai în ultimele două treimi din viaţă putem să realizăm cele mai mari schimbări şi progrese. Printre altele, e posibil ca, aşa cum spunea Jonathan Swift, „în ultima parte a vieţii să nu facem decât să ne vindecăm de toate nebuniile, prejudecăţile şi falsele convingeri pe care le-am adunat în prima parte." Învăţarea activă a vârstei adulte nu este numai posibilă, ci şi, de departe, cea mai de dorit.

Evoluţie şi voinţă

Într-un anumit fel, înţelegem mai bine cum învaţă adulţii prin alegeri deliberate, conştiente. Ceea ce nu înţelegem este *de ce.* Ne aflăm în faţa misterului extraordinar al voinţei umane.

Aşa cum am scris, anumiţi oameni (de exemplu, toţi membrii familiei mele) par să se fi născut cu o voinţă puternică, în timp ce alţii par să aibă o voinţă relativ slabă. Cu toate acestea, subiectul nu a fost studiat ştiinţific vreodată. Nu ştim, de fapt, dacă diferenţele sunt de intensitate a voinţei, dacă sunt genetice sau în ce măsură sunt dobândite sau dezvoltate. Este o chestiune într-adevăr enigmatică şi reprezintă o zonă încă necucerită a cercetării psihologice.

În orice caz, consider că o voinţă puternică este o uriaşă binecuvântare pentru făptura umană. Nu pentru că o voinţă puternică ar garanta succesul – dimpotrivă, ar putea avea un efect contrar creând un Hitler, de exemplu – ci pentru că o voinţă slabă duce aproape garantat la insucces. De pildă, oamenii cu voinţă puternică – cu acea misterioasă voinţă de a evolua – sunt cei care au rezultate bune în urma psihoterapiei, indiferent de copilăria lor, de mediul din care provin, de soartă. Pe de altă parte, oamenii cărora pare că le lipseşte această misterioasă voinţă de a evolua pot fi înzestraţi cu tot soiul de daruri – idei mari, talente – şi totuşi zac

toată ziua fără să facă nimic. Totuşi, aşa cum atrag mereu atenţia, toate binecuvântările sunt potenţiale blesteme; versantul negativ al unei voinţe puternice este caracterul irascibil. Oamenii cu voinţă puternică sunt cei care fac ţăndări crosa de golf pentru că nenorocita aia de minge nu intră acolo unde *vor* ei. Oamenii cu voinţă puternică trebuie să înveţe mult pentru a-şi controla cu adevărat mânia.

În *Din nou pe drumul către tine însuţi* am scris că obişnuiam să le explic pacienţilor mei că o voinţă slabă este ca un măgăruş pe care-l ţii în curte. Nu-ţi face mult rău; în cel mai rău caz, îţi mănâncă lalelele. Dar nici nu te ajută prea mult, şi poţi ajunge să regreţi enorm că nu ai făcut o mulţime de lucruri pe care ţi le-ai fi dorit. Voinţa puternică, pe de altă parte, este ca şi cum ai ţine în curte vreo zece cai mari, puternici. Dacă nu sunt bine disciplinaţi şi ţinuţi în frâu, îţi pot dărâma casa. Pe de altă parte, dacă sunt bine disciplinaţi şi ţinuţi în frâu, poţi să muţi şi munţii cu ei. Diferenţa dintre voinţa ţinută în frâu şi cea necontrolată este importantă. Dar cine poate ţine în frâu voinţa? Nu poţi singur. E nevoie de o putere mai mare decât tine.

În cartea sa *Spirit şi voinţă,* al cărei prim capitol se intitulează „Îndărătnicie şi bunăvoinţă", Gerald May scrie că îndărătnicia caracterizează voinţa umană neţinută în frâu, pe când bunăvoinţa se referă la voinţa puternică a unei persoane care este gata să meargă acolo unde este chemată sau condusă de o putere superioară. Mai mult, dată fiind legătura dintre bunăvoinţă şi o putere superioară, nu este întâmplător faptul că am scris în *Drumul către tine însuţi* că voinţa de a evolua este în esenţă acelaşi fenomen ca iubirea. Am definit iubirea ca pe voinţa de a-ţi extinde fiinţa pentru propria ta evoluţie spirituală sau pentru înaintarea celuilalt. Oamenii cu adevărat iubitori sunt, prin definiţie, oameni care evoluează spiritual. Am vorbit despre felul în care capacitatea de a iubi este cultivată la unii de exemplul unor părinţi iubitori, dar am observat şi că protecţia părintească singură nu poate explica deplin existenţa acestei capacităţi la toţi oamenii. Am ajuns astfel să cred că disponibilitatea de a iubi, deci şi voinţa de a se dezvolta spiritual, nu este cultivată numai de iubirea oferită de părinţi în copilărie, ci creşte toată viaţa din har sau din iubirea lui Dumnezeu.

Rămânem totuşi cu întrebarea de ce numai câţiva oameni

continuă să manifeste voinţa de a evolua spiritual în viaţă, în timp ce mulţi alţii evită atât evoluţia spirituală, cât şi responsabilitatea care vine odată cu învăţarea. Deşi misterioasă, alegerea de a învăţa activ ca adult şi de a-ţi devota conştient voinţa evoluţiei şi a învăţării este decizia de căpătâi a vieţii noastre. Dar când facem o astfel de alegere? Nici acest subiect nu a fost studiat ştiinţific aşa cum ar fi trebuit. Aşa cum sugeram, nu există nicio dovadă că facem această alegere în copilărie. Dar putem s-o facem în prima parte a adolescenţei. Am primit scrisori de la tineri de 15 şi 16 ani care îmi citiseră cărţile şi scrisorile lor demonstrau că făcuseră deja această alegere.

Fiicele mele au luat această decizie când au intrat la facultate şi şi-au ales ca specialitate ştiinţele exacte şi matematica, deşi le considerau discipline dificile. Văzându-le cum se luptau să înveţe, le-am întrebat de ce nu şi-au ales o specialitate umanistă, pentru că aveau talent la aceste discipline care li se potriveau perfect. Amândouă mi-au răspuns: „Tată, ce sens are să te specializezi în ceva uşor?“ Îmi este limpede că ele erau, cel puţin în anumite privinţe, mai avansate în voinţa lor de a învăţa decât eram eu la vârsta lor.

Dar, deşi putem alege să învăţăm încă din adolescenţă, nu înseamnă şi că facem, într-adevăr, această alegere atunci. Am cunoscut oameni care au trecut prin perioada critică a alegerii la vârsta de treizeci, patruzeci, cincizeci sau şaizeci de ani, sau chiar cu o lună sau două înainte de moarte. Nu vreau să spun nici că este o alegere unică. Unii par că fac această alegere, însă nu cu toată inima, şi atunci nu practică în mod deosebit învăţarea activă. Alţii, care fac această alegere în jur de patruzeci de ani, pot deveni învăţăcei neobosiţi. Uneori facem alegerea în momentele de criză ale vieţii noastre, când ne revizuim întreaga existenţă. De cele mai multe ori, din câte îmi dau seama, alegem în mod repetat. Pe măsură ce o repetăm, decizia devine tot mai puternică. Cu siguranţă, aşa s-a întâmplat în cazul meu. Nu-mi amintesc când am ales prima oară să fiu un adept al învăţării active, dar îmi aduc aminte diferite momente în care am decis să-mi susţin această alegere.

Cea mai mare parte a vieţii am învăţat din experienţă şi mai ales din meditarea asupra propriilor experienţe de viaţă. De aceea, eu cred că o persoană contemplativă este cineva care extrage ce e

semnificativ din orice experienţă pentru a învăţa. Nu contează câtă experienţă ai, ci ce faci cu ea. Toţi cunoaştem persoane care au făcut multe lucruri în viaţă, care au avut experienţe dintre cele mai diverse, dar care par complet naive sau confuze. Este inutil să trăieşti şi să ai experienţe variate dacă nu înveţi din ele nimic despre tine şi despre lume. De aceea, este important să fii atent nu numai la experienţele exterioare, ci şi la cele interioare, care ajută la înaintarea noastră spirituală. Astfel, o mare parte din dorinţa de a învăţa trebuie să includă învăţarea prin introspecţie. Despre acest lucru vorbeşte Søren Kierkegaard când spune: „Un om poate face lucruri extraordinare şi poate asimila o cantitate uriaşă de cunoştinţe fără să se înţeleagă totuşi pe sine însuşi. Dar suferinţa te întoarce spre tine însuţi. Dacă reuşeşti, atunci acolo, în interiorul tău, se află începutul învăţării."

În concluzie, cineva care s-a dedicat voit învăţării şi dezvoltării spirituale şi-a aliniat voinţa voii lui Dumnezeu. Ceea ce nu înseamnă că acea persoană este conştientă de acest fapt sau că se vede pe sine „în armonie cu ordinea nevăzută a lucrurilor". Se poate chiar considera un agnostic. Totuşi, mulţi dintre cei care nu-l socotesc pe Dumnezeu puterea superioară la care se raportează pot dovedi că au disponibilitatea de a se supune la ceva care este mai presus de ei – idealurile de iubire, lumină şi adevăr. În cele din urmă, toate aceste valori au, desigur, legătură cu Dumnezeu. Convingerea mea este că astfel de oameni, care continuă de-a lungul anilor să se dedice voit învăţării şi evoluţiei spirituale, ajung inevitabil în mâinile Dumnezeului celui Viu, iar sufletele lor vor intra în comuniune cu creatorul şi învăţătorul lor.

Ieşirea din narcisism

Cu toţii am auzit despre oameni care sunt atât de fascinaţi de ei înşişi, încât se întreabă cum ar putea lumea să supravieţuiască în lipsa lor. Însă nu întotdeauna narcisismul ajunge atât de departe. Dar pentru fiecare dintre noi cel mai dificil – şi mai important – lucru pe care trebuie să-l învăţăm şi să-l acceptăm este că lumea nu se învârte în jurul nostru.

Am vorbit mai devreme despre narcisism ca despre o tulburare

de gândire. În cartea *In Search of Stones* am scris că motivul pentru care eu şi Lily avem numere de telefon secrete şi apelăm la sisteme elaborate de securitate este pentru a ne proteja de narcisişti. Cu doisprezece ani în urmă, înainte de a lua aceste decizii, ni se întâmpla frecvent să fim sunaţi la ora 2 noaptea. Vorbitorul era de obicei un necunoscut care voia să discute cu mine diferite idei abordate în cărţile mele. „Dar e ora două noaptea", protestam eu. „Da, dar aici în California e doar 11 dimineaţa, explica vocea de la capătul firului, şi în plus impulsul e mai ieftin la ora asta."

Narcisiştii nu pot sau nu vor să se gândească la alţii. Eu cred că toţi ne naştem narcisişti. Oamenii sănătoşi îşi depăşesc narcisismul natural, dar numai pe măsură ce devin mai conştienţi şi învaţă să ia aminte mai mult la ceilalţi. O astfel de învăţare creşte din ea însăşi: cu cât mai mult învăţăm, cu atât mai conştienţi devenim.

Am sugerat deja că primii doi ani de viaţă sunt o perioadă critică, în care copiii fac un salt uriaş în afara narcisismului infantil. Nu ştim de ce oamenii nu pot să-şi depăşească narcisismul, dar am motive întemeiate să cred că eşecul începe în această perioadă vulnerabilă a vieţii, primii doi ani, care sunt un timp al umilinţei prin excelenţă. Este datoria părinţilor să fie blânzi cu copilul care trece printr-o astfel de umilinţă, atât cât este omeneşte posibil. Totuşi, nu toţi părinţii se comportă astfel. Sunt părinţi care, în timpul primilor doi ani din viaţa copilului şi pe tot parcursul copilăriei, fac tot ce pot ca să-l umilească pe copil mai mult decât e necesar. Ceva îmi spune că eşecul de a depăşi narcisismul îşi poate avea originea într-o astfel de umilire excesivă.

Senzaţia mea este că acei copii care au suferit umiliri profunde înclină să se agaţe cu disperare de o lume egocentrică. Un motiv ar fi că literalmente se simt ca şi cum s-ar agăţa de viaţă. Narcisimul este singurul care oferă un sentiment de siguranţă într-o perioadă extrem de agitată. Din moment ce au fost atât de umiliţi, eul lor a devenit fragil şi ei au început să considere că supravieţuirea lor presupune o perspectivă narcisistă asupra vieţii.

Deşi facem saltul uriaş în afara narcisismului infantil în primii doi ani de viaţă, nu înseamnă deloc că este singurul salt sau poate cel din urmă. Într-adevăr, adolescenţa aduce mai întotdeauna cu sine intensificarea narcisismului – să ne gândim la adolescentul căruia

nu-i trece prin cap nici măcar o secundă că poate mai are nevoie de maşină şi altcineva din familie. Cu toate acestea, e posibil ca tocmai în adolescenţă să facem următorul salt uriaş. În *A World Waiting to Be Born* povestesc un moment de turnură din viaţa mea, petrecut la intrarea în adolescenţă.

Într-o dimineaţă, pe când aveam cincisprezece ani, mă îndreptam spre şcoală şi am zărit un coleg de clasă care se afla la vreo cincizeci de metri depărtare. Venea spre mine şi când ne-am apropiat, am sporovăit vreo cinci minute, după care ne-am continuat separat drumul. După încă cincizeci de metri, prin harul lui Dumnezeu, am avut o revelaţie. Mi-am dat brusc seama că în toate cele zece minute cât îl văzusem şi vorbisem, mă gândisem numai şi numai la mine. Cu două sau trei minute înainte să ne întâlnim, nu mă gândeam decât ce lucruri deştepte să spun ca să-l impresionez. În timpul celor cinci minte cât am stat împreună, ascultam ce spunea numai ca să pot să-i dau o replică inteligentă. Îl priveam doar ca să observ ce efect aveau vorbele mele asupra lui. Şi în cele două sau trei minute care trecuseră de când ne despărţiserăm, singurul meu gând fusese la lucrurile pe care i le-aş mai fi putut spune ca să-l impresionez şi mai mult.

Nu îmi păsase niciun pic de colegul meu. Nu mă gândisem dacă era bucuros sau supărat sau ce să-i spun ca să-i fac viaţa mai uşoară. Nu reprezenta pentru mine mai mult decât o oglindă pentru vanitatea mea şi un contrapunct pentru isteţimea mea. Prin harul lui Dumnezeu, mi se arătase nu numai cât de egocentric şi de absorbit de mine însumi eram, ci şi cum voi ajunge la o „maturitate" înfricoşătoare, pustie şi singuratică dacă aveam să continui cu acest tip de conştienţă. Aşa că la vârsta de cincisprezece ani am început bătălia cu narcisismul.

Dar nu era decât începutul. Narcisismul este tenace, tentaculele sale sunt subtile şi pătrund peste tot. Trebuie să le tăiem zi de zi, săptămâni la rând, luni la rând, ani de zile. Iar drumul e presărat cu tot felul de capcane, cum ar fi mândria la gândul că ai ajuns un om smerit. Pe măsură ce conştienţa mea a sporit, am învăţat în mod firesc să fiu mai puţin narcisist şi să arăt empatie faţă de ceilalţi. Dar privind în urmă, am marele regret de a nu fi demonstrat mai multă empatie faţă de propriii mei părinţi când au fost bătrâni. Numai

după ce m-am luptat eu însumi cu bătrâneţea mi-am înţeles mai bine părinţii, le-am înţeles suferinţa, şi mă simt acum mai apropiat de ei decât oricând.

A învăţa cum să-mi depăşesc narcisismul a fost preocuparea principală a vieţii mele, şi privind în urmă, căsătoria a fost cea mai bună şcoală. În *A World Waiting to Be Born,* scriam că din cauza narcisismului de la începutul relaţiei noastre, nu am realizat decât după doi ani că poate Lily este mai mult decât umbra mea, mai mult decât anexa mea. Tensiunile care au apărut între noi mi-au deschis ochii. Eram mereu iritat pentru că pleca la cumpărături când eu aveam nevoie de ea, şi la fel de iritat că stătea pe capul meu când aveam nevoie să fiu singur. Treptat, am început să-mi dau seama că nervozitatea mea era rezultatul unei presupuneri bizare. Presupuneam că Lily ar trebui cumva să fie lângă mine de câte ori aveam nevoie de ea şi să lipsească de fiecare dată când prezenţa ei mă deranja. Mai mult, presupuneam că ea trebuia să ştie când să stea şi când să lipsească, şi mai ales să ştie fără ca eu să-i spun. Mi-a luat, cred, încă zece ani până să mă vindec complet de această nebunie.

Dar nu era decât începutul. Unul dintre motivele pentru care căsnicia noastră a supravieţuit este că, în felul nostru, amândoi suntem persoane profund respectuoase. Cu toate acestea, la început politeţea noastră era mai degrabă primitivă şi ţinea mai mult de imaginea proprie decât de orice altceva. Voiam să ne considerăm oameni de treabă, aşa că încercam să fim buni. Să fii bun însemna să fii respectuos, şi amândoi ştiam că regula de aur a politeţii era „Fă altora ce ai vrea să-ţi facă şi ei ţie.“ Aşa că ne străduiam să ne purtăm unul cu celălalt aşa cum voiam să fim trataţi la rândul nostru. Numai că nu a mers foarte bine; adevărul este că eu şi Lily am intrat în căsnicie, ca multe alte cupluri, într-un stadiu de narcisism moderat. Nu eram precum cei care ne sunau la 2 noaptea. Eram excesiv de politicoşi – dar nu şi foarte înţelepţi, pentru că aveam în minte presupunerea narcisistă că un altul trebuia să se comporte la fel ca noi, ori altfel greşea.

Până la urmă, am învăţat că Regula de Aur nu era decât începutul. Pentru a ne dezvolta spiritual trebuia să învăţăm să recunoaştem şi să respectăm faptul că celălalt este o persoană *diferită.* Adevărata

lecţie a căsătoriei este aceasta: fă altora ce ai vrea să-ţi facă şi ei ţie dacă ai fi în situaţia lor unică şi specifică. Nu e uşor de învăţat. După ce am trecut deja de şaizeci de ani, Lily şi cu mine încă mai învăţăm şi ne simţim câteodată ca nişte începători. Învăţăm că diferenţele dintre noi sunt sarea şi piperul căsniciei, dar şi *înţelepciunea* ei. Expresia „Două capete sunt mai bune decât unul singur“ n-ar avea sens dacă ambele capete ar fi absolut la fel. Deoarece capetele noastre sunt atât de diferite, când le punem de acord – ca în cazul creşterii copiilor, administrării banilor, planificării vacanţelor – rezultatul este invariabil mai înţelept decât dacă numai unul dintre noi ar fi hotărât singur. În consecinţă, ieşirea din narcisism face posibilă colaborarea, un proces în care oamenii muncesc împreună şi cu mintea, şi cu muşchii.

Narcisism versus iubire de sine

Ne confruntăm totuşi cu un paradox. Deşi viaţa înseamnă mai presus decât orice ieşirea din narcisism, din egocentrismul şi din importanţa deseori exagerată pe care ne-o dăm, la fel de important este şi să învăţăm să ne acceptăm valoarea.

Smerenia înseamnă să ne cunoaştem cum suntem cu adevărat. Cred că este crucial să fim realişti cu noi înşine şi să ne putem recunoaşte atât părţile bune, cât şi pe cele rele. Dar nu înseamnă deloc, aşa cum trag concluzia unii, că ar trebui să scoatem în evidenţă mai degrabă părţile negative şi să micşorăm sau chiar să dispreţuim părţile bune. Şi totuşi, mulţi fac acest lucru, încercând să afişeze o falsă smerenie care poate ajunge până la incapacitatea de a primi un compliment sau de a-ţi impune punctul de vedere atunci când e cazul.

În plus, trebuie făcută distincţia dintre iubirea de sine (pe care o socotesc întotdeauna bună) şi mulţumirea de sine (faţă de care am de multe ori rezerve). Aşa cum scriam în *Din nou pe drumul către tine însuţi,* confundăm adesea cele două noţiuni pentru că nu avem un vocabular destul de bogat ca să exprimăm aceste fenomene. Sper că vom găsi până la urmă cuvinte noi, mai adecvate, care să rezolve problema, dar deocamdată rămânem la cele vechi.

De exemplu, sunt momente în care acţionăm într-un mod total nepotrivit. Dacă nu recunoaştem că avem un comportament „rău“ şi

nu căutăm modalităţi de a învăţa din greşeli, atunci ne preocupă în primul rând mulţumirea de sine. Pe de altă parte, dacă acţionăm dintr-un sentiment de iubire de sine, cel mai sănătos lucru pe care-l putem face ar fi să ne recunoaştem greşelile şi să ne pedepsim dacă trebuie – dar în acelaşi timp să avem discernământul de a înţelege că un eşec nu ne defineşte în totalitate ca persoană. Avem nevoie de momente în care să înţelegem că nu suntem perfecţi. Astfel de momente sunt cruciale pentru evoluţia noastră spirituală, deoarece ne putem iubi pe noi înşine doar dacă suntem în stare să recunoaştem că există o grămadă de lucruri pe care le-am putea îmbunătăţi la persoana noastră.

Există deci o diferenţă între insistenţa de a ne simţi mereu bine aşa cum suntem (sentiment narcisist sinonim cu permanenta protecţie pe care o generează mulţumirea de sine) şi insistenţa de a ne considera importanţi şi valoroşi (o iubire de sine sănătoasă). Înţelegerea acestei distincţii este condiţia necesară pentru maturitatea şi sănătatea noastră mintală. Pentru a fi oameni buni şi sănătoşi, trebuie să plătim acest preţ care poate părea scump: să ne punem din când în când deoparte mulţumirea de sine şi să nu ne simţim bine aşa cum suntem. Dar trebuie să fim mereu capabili să ne iubim şi să ne apreciem, chiar dacă nu întotdeauna ar trebui să fim mulţumiţi de noi înşine.

Cu douăzeci de ani în urmă, am consultat un pacient în vârstă de 17 ani, care trăia pe cont propriu de la 14. Avusese o copilărie chinuitoare şi i-am spus la o şedinţă: „Jack, cea mai mare problemă a ta este că nu te iubeşti, că nu pui preţ pe tine.“ În aceeaşi noapte, a trebuit să merg cu maşina de la Connecticut la New York, în mijlocul unei furtuni teribile. Dacă mi-aş fi pierdut concentrarea pentru o secundă, maşina ar fi derapat. Rafale de ploaie măturau autostrada şi nu puteam vedea mai nimic, nici măcar marginea drumului sau banda de siguranţă. Trebuia să stau cu ochii aţintiţi la drum, chiar dacă eram obosit. Şi singurul mod de a parcurge cei 150 de kilometri pe furtună a fost să-mi spun tot timpul: „Volkswagenul ăsta duce o încărcătură extrem de preţioasă. Este extrem de important ca încărcătura asta scumpă să ajungă la New York în siguranţă.” Şi aşa s-a întâmplat.

Peste trei zile, mă aflam din nou în Connecticut şi m-am întâlnit

iarăşi cu Jack şi am aflat că în timpul aceleiaşi furtuni şi el condusese maşina, e drept pe o distanţă mai scurtă şi fără să fie atât de obosit ca mine. Maşina derapase. Din fericire, nu fusese rănit grav. Nu cred că i se întâmplase asta pentru că avea tendinţe sinucigaşe –, deşi lipsa iubirii de sine poate duce la sinucidere – ci pentru că pur şi simplu nu putuse să se convingă de faptul că maşina lui ducea o încărcătură extrem de preţioasă.

Un alt exemplu de acest gen este o femeie pe care am început să o tratez la scurt timp după publicarea cărţii *Drumul către tine însuţi.* Trebuise să vină din New Jersey până în Connecticut, unde locuiam. Era o femeie care îşi trăise viaţa în strânsă legătură cu biserica şi chiar se căsătorise cu un cleric. În primul an ne-am întâlnit o dată pe săptămână şi nu am ajuns absolut nicăieri. Nu făceam niciun progres. Până când, într-o bună zi, a venit la şedinţă şi primele cuvinte pe care mi le-a spus au fost: „Azi-dimineaţă, în timp ce veneam cu maşina aici, mi-am dat brusc seama că cel mai mult contează dezvoltarea sufletului." Am izbucnit într-un hohot de râs – de bucurie că în sfârşit pricepuse, dar şi gândindu-mă la ironia faptului că eu fusesem sigur că această femeie, care venise să mă vadă pentru că îi plăcuse cartea mea, care era dispusă să facă săptămânal o călătorie de şase ore ca să mă vadă şi care îşi petrecuse toată viaţa în biserică, ştia deja că cel mai important lucru este sufletul. Dar nu ştia, şi cred că mulţi nu reuşesc să înţeleagă, locul central pe care trebuie să îl ocupe sufletul în viaţa lor. Odată ce a înţeles acest lucru, femeia a făcut un progres fantastic în terapie.

Dacă ne preţuim pe noi înşine, putem crede că merită să facem orice efort pentru noi. Decizia de a urma o terapie pentru a ne debloca şi a ne ajuta să progresăm sau de a ne îngădui răgazul de a fi circumspecţi în situaţii pe care le putem controla, toate acestea ne arată cât de mult punem preţ pe noi înşine. Şi, aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi,* primul indiciu care ne spune dacă într-adevăr ne considerăm importanţi şi valoroşi este dacă părinţii noştri ne-au considerat astfel. Atitudinea lor faţă de noi în copilărie determină într-o mare măsură opinia pe care o avem despre noi înşine, deoarece acei ani tineri şi impresionabili sunt cruciali pentru sentimentul valorii personale.

La optsprezece ani, după ce am scris acea carte, consider, totuşi,

că am fost nefiresc de pesimist când am descris problema celui care ajunge la maturitate cu o lipsă profundă a valorii personale. Spuneam acolo că e aproape imposibil pentru o astfel de persoană să dezvolte vreodată un sentiment sănătos al valorii. Dar acum ştiu că sunt cel puţin două căi prin care un număr semnificativ dintre cei care nu au învăţat niciodată să se preţuiască atunci când erau copii pot învăţa totuşi s-o facă. O cale este psihoterapia de durată, în care terapeutul poate, şi uneori chiar reuşeşte, să devină un fel de al doilea părinte şi să vindece pacientul, arătându-i mereu care îi e valoarea. Cu siguranţă, cel mai întâlnit răspuns pe care l-am auzit de la pacienţii mei la sfârşitul unui lung şi reuşit curs de psihoterapie a fost: „Doctore Peck, v-aţi purtat cu mine de parcă aş fi mai important decât credeam că sunt."

Mai este o cale: uneori, Dumnezeu pare că intervine direct în viaţa oamenilor pentru a le spune cât de importanţi sunt. Datorită puterii unei astfel de experienţe, cei care au parte de ea rămân buimăciţi şi profund impresionaţi. Deşi sunt recunoscători şi umili, pun mereu întrebarea „de ce eu?", chiar mulţi ani după eveniment, pentru că încă se mai miră ce au făcut ca să merite o astfel de binecuvântare. Este într-adevăr o experienţă copleşitoare şi plină de har pentru cineva care s-a dispreţuit mult timp să primească revelaţia divină că, de fapt, persoana lui chiar contează.

Deşi nu am descris astfel de evenimente în lucrările mele de specialitate, cunosc pacienţi şi prieteni care îşi amintesc asemenea schimbări radicale ale sentimentului valorii de sine. Uneori, aceste revelaţii s-au ivit în contextul unei experienţe de viaţă teribile, şi, pentru unii, chiar atunci când viaţa însăşi le era în pericol – ca în cazul unei femei care a hotărât că ţine prea mult la ea ca să mai continue o relaţie fizică abuzivă. Am scris despre astfel de evenimente în ambele mele romane. În A Bed by the Window, doamna Simonton, în vârstă de şaizeci de ani, administratorul unui azil, primeşte o astfel de lecţie. La fel ca Tish în Purgatoriu, a cărei poveste am relatat-o în cartea *In Heaven as on Earth;* deşi ambele poveşti sunt fictive, ele reflectă persoanele reale pe care le-am întâlnit şi care mi-au împărtăşit astfel de experienţe.

Despre narcisism, moarte şi a învăţa să mori

Narcisismul nostru înnăscut este un fenomen extrem de complex, deoarece o parte din el este partea psihologică necesară a instinctului de supravieţuire. Dar narcisismul nestăpânit este principalul precursor al bolii psihospirituale. O viaţă spirituală sănătoasă înseamnă ieşirea treptată din narcisism. Eşecul acestei tranziţii, deşi foarte des întâlnit, este şi el extrem de distructiv.

Perspectiva morţii şi desprinderea de planul fizic poate fi unul dintre cei mai puternici stimuli spre o dezvoltare spirituală sănătoasă. Poate chiar cel mai mare. Psihiatrii numesc lezarea orgoliului personal rană narcisistă. Şi, pe orice scală a rănilor narcisiste, moartea este cea mai gravă. Tot timpul suferim mici lovituri narcisiste: un coleg de clasă ne numeşte „proşti", de exemplu; suntem ultimii aleşi în echipa de volei; colegii ne refuză; şefii ne critică; suntem concediaţi; copiii ne resping. În urma acestor răni narcisiste fie ne înrăim, fie evoluăm. Dar moartea este marele duşman. Nimic nu ne ameninţă atât de mult ataşamentul narcisist de noi înşine ca perspectiva de a fi daţi uitării.

Este, deci, absolut firesc să ne temem de moarte şi de orice ne aminteşte de ea. Reacţiile noastre faţă de această temere sunt de două feluri: cele obişnuite şi cele inteligente. Reacţia obişnuită este să ne scoatem din minte moartea, să nu o mai conştientizăm, să încercăm să nu ne mai gândim la ea. Reacţia inteligentă este să o înfruntăm cât mai devreme posibil. Putem, astfel, să înţelegem rapid ceva extrem de simplu: şi anume că, atâta timp cât ne putem depăşi narcisismul, putem depăşi şi teama de moarte. Pentru cei care învaţă acest lucru, perspectiva morţii devine un stimul magnific al dezvoltării lor psihologice şi spirituale. „De vreme ce oricum mor, se gândesc ei, ce sens are să mai fiu atât de legat de mine însumi, aşa mic şi neînsemnat cum sunt?" Şi, astfel, pornesc în călătoria care duce spre altruism.

Nu este o călătorie uşoară, dar cât de importantă! Cu cât narcisismul, egocentrismul şi sentimentul importanţei personale scad, cu atât descoperim că ne este mai puţin frică nu numai de moarte, ci şi de viaţă. Şi aşa învăţăm să fim mai iubitori. Nemaifiind împovăraţi de nevoia de a ne proteja şi apăra mereu pe noi înşine,

putem să ridicăm privirea şi să-i descoperim pe cei din jur. Şi, pe măsură ce uităm de noi înşine, ne amintim de Dumnezeu şi îl observăm în amănuntele vieţii, începem să trăim un sentiment de fericire constantă, subtilă, pe care n-am mai avut-o înainte.

Marile religii ale lumii ne-au spus întotdeauna că drumul pe care ne depărtăm de narcisism este drumul care duce spre sensul vieţii. Mesajul lor central este acesta: învaţă cum să mori. Budiştii şi hinduşii vorbesc despre necesitatea detaşării de sine; pentru ei, noţiunea de „sine“ este o iluzie. Iisus vorbea în termeni asemănători: „Cine se agaţă de viaţă [adică cine rămâne un narcisist] o va pierde; iar cine o va pierde în numele Meu, va găsi adevărata viaţă.“

În cartea sa clasică *On Death and Dying,* Elisabeth Kübler-Ross a fost primul om de ştiinţă care a îndrăznit să-i întrebe pe oameni despre experienţele lor în faţa morţii fizice. A descoperit astfel că moartea presupune cinci stadii emoţionale, prin care trecem în următoarea ordine: negare, furie, tocmeală, depresie şi, în cele din urmă, acceptare.

În primul stadiu, cel al negării, oamenii spun: „Cred că la laborator mi-au încurcat analizele cu ale altcuiva. Nu poate fi vorba despre mine, nu poate să mi se întâmple mie aşa ceva.“ Dar negarea nu funcţionează pentru mult timp şi oamenii devin furioşi. Sunt furioşi pe doctori, pe spital, pe rude, pe Dumnezeu. Când nici furia nu îi mai ajută, încep să se tocmească: „Dacă mă întorc la biserică şi încep să mă rog, poate mă vindec de cancer.“ Sau: „Dacă o să mă port mai frumos cu copiii mei, poate n-o să mai am probleme cu rinichii.” Şi când nici aşa nu obţin niciun rezultat, încep să-şi dea seama că totul e pierdut şi că, într-adevăr, vor muri. Atunci cad în depresie.

Dacă sunt în stare să reziste în acest stadiu şi să suporte „lucrătura” depresiei, cum spun terapeuţii, chinul lor îşi va găsi sfârşitul şi ei pot intra în ultimul stadiu, cel al acceptării. Este stadiul unei profunde păci spirituale, al liniştii, şi chiar al luminii pentru mulţi. Oamenii care acceptă moartea au o lumină interioară. E ca şi cum ar fi murit deja şi ar fi înviat într-o formă psihospirituală. Este un lucru minunat când îl întâlneşti, dar se întâmplă rar. Cei mai mulţi oameni nu mor în acest stadiu al acceptării. Mor încă negând, mor

furioşi, încă tocmindu-se cu viaţa, sau mor deprimaţi. Motivul este efectul puternic şi greu de suportat al depresiei, pe care când îl simt, cei mai mulţi se retrag în negare, furie sau tocmeală.

Stadiile descrise de Kübler-Ross nu urmează întotdeauna neapărat în această ordine dar, cu toate acestea, nu sunt numai general valabile pentru criza emoţională pe care o presupune moartea, dar (lucru pe care cercetătoarea nu l-a realizat atunci) şi pentru diferitele lecţii de viaţă care presupun dezvăţare.

Despre dezvăţare şi flexibilitate

Am scris despre o întâmplare legată de fiica mea, în care dezvăţarea mi-a fost necesară pentru propria evoluţie. Într-o seară, am hotărât să petrec puţinul timp liber pe care-l aveam construind o relaţie mai apropiată şi mai fericită cu fiica mea, care avea atunci paisprezece ani. De câteva săptămâni mă tot ruga să jucăm şah, aşa că i-am propus un joc şi ea a acceptat bucuroasă. Am pornit un joc egal şi provocator. A doua zi, însă, trebuia să meargă la şcoală, aşa că pe la ora nouă m-a rugat să-mi grăbesc mutările, pentru că voia să se culce. Trebuia să se scoale a doua zi la şase dimineaţa. Ştiam că e foarte disciplinată în privinţa orei de culcare şi mi se părea că ar fi trebuit să mai lase deoparte rigiditatea. I-am spus: „Haide, poţi să te culci şi tu o dată mai târziu. N-ar trebui să începi un joc dacă nu-l poţi duce până la capăt. Ne simţim şi noi bine."

Am mai jucat încă un sfert de oră, dar observam că devine din ce în ce mai neliniştită. În cele din urmă, m-a rugat: „Te rog, tati, mută mai repede." „Nu, n-am chef, i-am răspuns. Şahul este un joc serios. Dacă vrei să joci bine, trebuie să joci încet. Dacă nu vrei să joci serios, mai bine nu mai joci deloc." Şi am continuat să jucăm încă zece minute, ea simţindu-se tot mai nefericită. Deodată a izbucnit în plâns, a strigat că renunţă la jocul ăla stupid şi a fugit pe scări plângând.

Prima mea reacție a fost de negare. Nu se întâmplase nimic grav. Fiica mea era într-o stare mai proastă. În mod sigur nu avea de-a face cu mine. Dar explicaţia nu a ţinut. Adevărul era că seara aceea se transformase exact în opusul celei dorite de mine. Aşa că următoarea reacţie a fost furia. Am fost furios pe fata mea pentru că

e atât de inflexibilă, pentru că nu poate renunţa şi *ea* la puţin somn ca să dea o şansă relaţiei noastre. Era vina ei. Dar nici explicaţia asta nu a ţinut. Adevărul era că şi eu eram rigid în privinţa orelor de somn. Aşa că m-am gândit să urc la etaj, să bat la uşa ei şi să-i spun: „Îmi pare rău, draga mea. Iartă-mă că sunt atât de rigid. Noapte bună.“ Aveam totuşi senzaţia că încerc să mă tocmesc. Mi-aş cere iertare într-un mod ieftin. În cele din urmă, a început să-mi fie tot mai limpede că făcusem o gafă. Începusem seara cu intenţia de a mă simţi bine alături de fiica mea. Nouăzeci de minute mai târziu, plângea şi era atât de furioasă pe mine, încât abia mai putea să vorbească. Unde greşisem? Eram deprimat.

Din fericire, deşi nu voiam, am rămas la stadiul de depresie şi i-am suportat efectul. Am început, astfel, să înţeleg că stricasem seara pentru că lăsasem dorinţa mea de a câştiga jocul de şah să devină mai importantă decât dorinţa de a construi o relaţie cu fiica mea. Eram cu adevărat deprimat. Cum îmi ieşisem aşa din fire? Treptat, am început să accept că dorinţa mea de a câştiga era prea mare şi trebuia să mai las din ea. Dar şi această mică renunţare părea imposibilă. Dorinţa de a câştiga mă ajutase toată viaţa, câştigasem multe lucruri. Cum să joci şah fără să vrei să câştigi? Nu mă simţisem niciodată bine să fac ceva fără entuziasm. Cum aş fi putut juca şah cu elan, dar nu în mod serios? Şi totuşi, trebuia să schimb ceva, pentru că spiritul meu de competiţie şi seriozitatea făceau parte dintr-un tipar comportamental specific mie, care ar fi continuat să funcţioneze cu unicul rezultat al înstrăinării copiilor faţă de mine. Şi dacă nu eram în stare să modific acest tipar, ar fi urmat alte lacrimi şi altă tristeţe.

De când am renunţat parţial la dorinţa mea de a câştiga la jocuri, mica depresie de atunci a fost depăşită. Am înfrânt dorinţa de a câştiga la jocuri cu dorinţa de a câştiga în relaţia de părinte. Când eram copil, dorinţa mea de a câştiga la jocuri m-a ajutat mult. Ca părinte, mi-am dat seama că îmi stătea împotrivă. A trebuit să renunţ la ea. Nu-mi lipseşte, deşi credeam contrariul.

Maturitatea şi sănătatea mintală au nevoie de flexibilitate. Trebuie să fim capabili să păstrăm mereu echilibrul între diferitele nevoi, scopuri, datorii şi responsabilităţi care intră în conflict unele cu altele. Esenţa acestei discipline a echilibrului este dezvăţarea şi

„renunţarea” la ceva din noi înşine, pentru a putea lua în considerare informaţii noi. Deşi poate părea ciudat să alegi stagnarea în locul flexibilităţii numai pentru a evita suferinţa de a ceda ceva din tine, acest lucru este totuşi de înţeles, pentru că această renunţare doare. În formele ei majore, renunţarea este cea mai dureroasă experienţă umană. Când renunţarea la noi înşine înseamnă renunţarea la anumite trăsături de personalitate, la tipare comportamentale bine stabilite, la ideologii şi chiar la un întreg stil de viaţă, durerea poate fi chinuitoare. Dar aceste forme majore de renunţare sunt necesare dacă vrei să ajungi cât mai departe pe drumul maturităţii şi evoluţiei spirituale. Ca în orice fel de renunţare, cea mai mare teamă este că rămâi complet golit. Este frica existenţială de a fi redus la zero. Dar orice trecere de la un mod de viaţă la altul înseamnă moartea celui vechi şi naşterea unuia nou.

Nu pot sublinia îndeajuns cât de importante sunt aceste stadii ale morţii pentru procesul de dezvăţare şi re-învăţare. Cu toţii le parcurgem regulat, nu numai ca indivizi, ci şi ca grupuri sau chiar ca naţiuni întregi. Să ne gândim, de exemplu, la atitudinea Statelor Unite în Vietnam. Când, în 1963 şi 1964, au început să se adune dovezi că politica noastră din Vietnam nu dădea roade, care a fost prima reacţie a naţiunii noastre? Negarea. Totul era în regulă. Nu aveam nevoie decât de câteva trupe speciale în plus şi de câteva milioane de dolari. Apoi, în 1966 şi 1967, pe măsură ce se acumulau tot mai multe dovezi că politica noastră nu dădea rezultate şi avea hibe serioase, care a fost reacţia guvernului? Furia. A început ziua evaluării pierderilor. Şi My Lai. Şi tortura. Şi bombardamentele care parcă voiau să transforme Vietnamul de Nord într-o parcare americană. Prin 1969 şi 1970, când exista deja un număr uriaş de dovezi că acţiunile americane din Vietnam erau greşite, am încercat să „negociem” plecarea din Vietnam. S-a trecut la politica de momeli şi ameninţări: în unele zone am oprit bombardamentele, în altele le-am început, crezând că, astfel, vom aduce Vietnamul la masa tratativelor. Dar am dat greş în continuare.

Deşi la acea vreme unii dintre noi am trecut printr-o depresie majoră din cauza războiului, guvernul i-a făcut pe majoritatea americanilor să creadă că, într-un fel, am avut succes în negocierea retragerii noastre din Vietnam. Nu ne-am negociat însă retragerea

din Vietnam. Am fost învinşi. Am fugit de-acolo, mai mult de jumătate de milion de oameni. Deoarece nu am reuşit, ca naţiune, să suportăm impactul depresiei produse de această tragedie, nu sunt prea multe semne că am fi învăţat ceva din cele întâmplate. Numai acum, la douăzeci şi cinci de ani de la acele evenimente, pare că am fi asimilat efectul acelei depresii şi am ajuns la un dram de umilinţă în relaţiile internaţionale.

De multe ori trebuie să ne golim de deprinderile vechi pentru a învăţa ceva nou. E un proces care poate fi individual, dar şi colectiv. În cartea *The Different Drum* îl descriu pe larg ca pe un proces de „golire", care este una dintre etapele formării unei comunităţi. Scriam acolo că un grup care parcurge această etapă a „golirii" – etapa critică a învăţării – pare, pentru cei din jur, un organism care trece prin chinurile morţii. E o perioadă teribil de dureroasă. Este şi perioada când grupul se dedică învăţării – ceea ce înseamnă că se dedică şi dezvăţării de lucrurile învechite, nefuncţionale, simple obstacole inutile.

De câte ori suferim individual sau colectiv, simţim că suferinţa nu mai are sfârşit. Dar ciclul vieţii lasă întotdeauna loc pentru reînnoire. Speranţa este fundamentul renaşterii care urmează morţii şi schimbării. Parcurs până la capăt, stadiul depresiei este urmat, inevitabil, de cel al acceptării. Odată m-a întrebat cineva din public dacă şi căsniciile pe termen lung trec prin aceste etape şi am răspuns că, într-adevăr, aşa se întâmplă. La început, pe măsură ce diferenţele dintre parteneri ies la suprafaţă, primul impuls este să negăm aceste diferenţe şi să negăm că nu mai iubim. Când nu mai putem nega aceste lucruri, ne înfuriem pe partener că este diferit de noi. Când nici aşa nu ajungem nicăieri şi nici partenerul nu se schimbă, încercăm într-un fel sau altul să ne tocmim – „Eu mă schimb în privinţa asta dacă tu te schimbi în privinţa cealaltă." Când nici aşa nu merge, înclinăm să cădem în depresie şi căsnicia pare foarte nesigură.

Dar, dacă reuşim să ne menţinem la acest stadiu – adesea pentru perioade lungi de timp, de pildă, aproape douăzeci de ani în cazul meu şi al lui Lily –, putem învăţa în cele din urmă să ne acceptăm partenerul şi să ajungem la o relaţie care este mai presus de iubirea romantică, aproape încununată de glorie, aşa cum a fost şi pentru

mine şi Lily. Dar mulţi par să creadă că o căsnicie care trece prin aceste etape nu este de fapt una reuşită, ca şi cum relaţiile pe termen lung trebuie să fie complet lipsite de furtuni. De fapt, aceasta este una din primele iluzii pe care trebuie să le depăşim. Îmi amintesc de o femeie care mi-a spus: „Scotty, mi-a plăcut foarte mult *In Search of Stones,* dar e o carte tristă." Nu eram sigur ce vrea să spună prin „tristă", dar mi-am închipuit că o considera aşa pentru că femeia credea că o căsnicie n-ar trebui să treacă prin atâtea impasuri, aşa cum scriam eu acolo. Cred totuşi că *In Search of Stones* este, în cele din urmă o carte despre triumf. În ciuda tuturor suişurilor şi coborâşurilor prin care am trecut eu şi Lily – moartea iluziilor, precum şi renaşterea permanentă a încrederii şi acceptării – acestea ne-au ajutat să atingem un grad de înţelegere reciprocă mai mare decât ne-am fi putut imagina.

Aşadar, moartea este urmată de renaştere, care, la început, poate fi la fel de dureroasă ca moartea. În capitolul 1 am povestit cum mulţi dintre pacienţii mei au trecut printr-o „depresie terapeutică" – în timpul căreia stilul vechi de viaţă nu mai putea fi continuat, iar calea nouă care se deschidea în faţa lor părea îngrozitor de dificilă; atunci când nu se mai puteau întoarce, dar nici înainte nu voiau să mai meargă, pentru că noua cale li se părea prea riscantă. Descriu acest risc în *A Bed by the Window,* unde, în cursul terapiei, Heather ia decizia teribilă de a renunţa de tot la „vechile obiceiuri", adică la modurile inflexibile de a se raporta la bărbaţi, şi de a experimenta „obiceiuri noi". Aceste două procese nu pot fi separate, dar experienţa unui obicei este la fel de înfricoşătoare ca renunţarea la unul vechi. Chiar dacă un obicei vechi este vădit ineficient, putem totuşi să ne simţim bine cu el, pare că ni se potriveşte ca o mănuşă. Obiceiul cel nou – care ne poate cere să facem lucrurile total diferit faţă de cum eram obişnuiţi, de cum ne-au învăţat părinţii sau o întreagă cultură – poate părea incredibil de periculos. Dar învăţarea este o aventură, într-o anumită măsură, trebuie să ne atragă, pentru că e o aventură în necunoscut, Dacă ştim întotdeauna unde mergem, cum ajungem şi ce vom vedea sau trăi pe drum, aventura a dispărut. Este omenesc – şi inteligent – să te temi de necunoscut, să fii puţin speriat când pleci într-o aventură. Dar numai din aventuri învăţăm ceva semnificativ, pentru că ne expunem la tot ceea ce e

nou şi neaşteptat.

Aventura învăţării

Psihoterapia este, de multe ori, una dintre cele mai mari aventuri din lume. Pe o femeie pe care o voi numi Tammy, lupta cu o depresie care ameninţa să-i curme viaţa pe la douăzeci şi ceva de ani a determinat-o să caute ajutor. Originea depresiei şi dinamica acestui caz au fost un exemplu clasic de individ care trăieşte sub iluzia perfecţionismului. În cea mai mare parte a vieţii ei, Tammy îşi crease, fără să-şi dea seama, standarde nerealiste de viaţă pe care şi le impunea şi la care încerca să se ridice, crezând că asta se aşteaptă de la ea.

Sămânţa perfecţionismului fusese sădită de mult – şi se dovedea mult prea scumpă. Aşa cum se întâmplă de obicei cu acest tip de pacienţi, Tammy crescuse într-o familie de alcoolici. Copil fiind, fusese obligată să preia responsabilităţi de adult din pricina absenţei emoţionale a mamei ei, care suferea de depresie şi avea probleme serioase cu băutura, şi din pricina tatălui, mai mult absent. În încercarea de a face faţă situaţiei, i s-a cerut să ajute la creşterea fraţilor ei mai mici. Ceea ce a însemnat, desigur, că nu a avut viaţă personală în timpul şcolii generale şi în primii ani de liceu. Din cauza situaţiei tulburi de acasă, şcoala a devenit locul unde Tammy se simţea extrem de competentă. Şcoala a fost şi locul unde era tratată ca un copil şi unde nu trebuia să aibă grijă de nimeni. A obţinut rezultate şcolare de excepţie; în cele din urmă, a ajuns prima din familia ei care a absolvit o facultate.

Deşi nimeni nu-i spusese acest lucru, Tammy presupunea că viaţa trăită după standarde perfecţioniste cerea ca ea să fie cea mai bună. I se părea că familia aştepta de la ea nu numai să fie cea mai bună, ci să fie întotdeauna astfel; Era un standard de viaţă mult prea stresant, în multe feluri chiar opresiv. Undeva, în adâncul ei, Tammy ştia că nu poate atinge acele standarde de perfecţiune. Dar, încercând să-şi menţină iluzia, i s-a părut la fel de greu să-şi recunoască limitele. Presiunea interioară şi exterioară a dus, până la urmă, nu numai la simptome fizice ale extenuării, ci şi la o anxietate de durată. La un moment dat, s-a gândit la sinucidere, deşi nu şi-a

dus niciodată gândul până la capăt.

În timpul terapiei, a învăţat că originea depresiei ei era încercarea de a trăi la standarde prea ridicate, precum şi lipsa unei identităţi autentice. Deşi la suprafaţă părea sigură şi independentă, imaginea ei despre sine se concentra în primul rând pe ceea ce gândeau sau aşteptau de la ea cei din jur.

La început, cea mai mare parte din discuţiile cu Tammy din timpul tratamentului se învârteau în jurul percepţiei sale că este o victimă. S-a plâns la nesfârşit despre ce i-au făcut ceilalţi şi ce nu i-au făcut. După câteva luni, în care am întors subiectul pe toate părţile, a început, în sfârşit, să se gândească ce rol a jucat ea în acest proces de victimizare. A fost un moment de cotitură dramatică. Şi-a dat seama că, la urma urmei, putea să aleagă. Totodată, a hotărât să-şi recunoască limitele, deşi ceilalţi voiau în continuare să o ţină pe un piedestal, pentru că fusese prima din familie care mersese la facultate. Pe măsură ce nu mai vorbea despre „ei“, ci despre „eu“, începea să-şi recunoască propriile sentimente şi să trăiască sentimentul unei puteri personale pe care nu-l cunoscuse până atunci. O dată a recunoscut, deşi îi era foarte greu, că un fost prieten profitase de bunătatea ei nu numai pentru că era un ticălos, ci mai ales pentru că ea oferea mult mai mult decât primea în această relaţie.

Pe măsură ce Tammy descoperea tot mai mult modurile în care fusese obişnuită din copilărie să preia rolul de salvator şi martir al familiei, i-a devenit limpede că imaginea pe care o avea despre sine la maturitate o construise pornind de la acest rol. Încă şi mai surprinzătoare – şi umilitoare – a fost descoperirea că, într-un fel, îi plăcea această victimizare. Îi creştea inima la gândul că era salvatoarea familiei şi prietena care încerca tot timpul să fie „bună“. Însă preţul plătit era prea mare.

Privind în urmă, Tammy a putut să-şi dea seama că, cel puţin pasiv, consimţise la situaţia grea în care se afla. Apoi a înţeles că fusese folosită şi a devenit furioasă pe familie, prieteni şi foşti iubiţi pentru toate preţurile lor. Lucrurile erau însă cu atât mai complicate cu cât ea se simţea din când în când vinovată: la urma urmei, problemele ei păreau minore şi irelevante în comparaţie cu sărăcia şi lipsa de educaţie din familie. Nici măcar iubiţii ei de până atunci nu

realizaseră atâtea în viaţă ca ea.

Pe măsură ce procesul vindecării continua, Tammy a hotărât să-şi redefinească într-un mod realist aşteptările de la propria persoană. „Am ajuns să înţeleg că greşelile mă făceau mai umană, şi nu dezgustătoare. Am învăţat că a nu fi perfect nu înseamnă că eşti total imperfect. Nu e o chestiune în alb şi negru, ci una cu multe nuanţe intermediare. Ştiu că pot fi acceptată chiar şi atunci când fac greşeli. Pot să pun preţ în continuare pe mine, cu bune şi cu rele“, mi-a spus şi a râs uşor.

Pe cât de umilitoare au fost lucrurile „rele” pe care le aflase despre ea, pe atât de surprinzătoare şi înălţătoare au fost lucrurile „bune” pe care le-a descoperit despre ea însăşi în cadrul terapiei. Cel puţin, pe măsură ce pretenţiile perfecţionismului au mai slăbit, Tammy nu s-a mai judecat atât de dur şi de strict. A avut o experienţă de descărcare a unei trăiri refulate la un moment dat când, rugată de mine să se descrie cum era în copilărie, a plâns de mila copilului care a fost. A învăţat să se aprecieze pentru că supravieţuise unei copilării dificile şi pentru că reuşise în viaţă în ciuda acestei copilării.

O descoperire încă şi mai mare a venit când a înţeles că setea ei nesănătoasă de a fi mereu perfectă îi întunecase nevoia de afecţiune şi ajutor. „Poate că nu a fost numai vina familiei şi a prietenilor că nu m-au ajutat. Poate că nu i-am lăsat să mă ajute deoarece păream să fiu cea mai bună“, mi-a spus. Aşa că şi-a propus să ceară periodic ajutor de la ceilalţi şi să accepte să-l primească, de vreme ce era obişnuită numai să dea. Într-o zi mi-a povestit încântată cum cineva i-a spus că este drăguţă şi deşteaptă, iar ea i-a răspuns cochetă „mulţumesc”, fără să mai încerce să refuze complimentul cu mii de motive.

Deşi pornise terapia când simţise că nu mai avea de ales – „Eram pierdută, terminată”, îmi spunea – Tammy a descoperit pe parcurs că totul îi făcea bine, era chiar un fel de renaştere spirituală pentru ea. „Pe măsură ce am devenit conştientă de propriile limite, nu mi-am mai impus standarde aşa de înalte pentru viaţa de zi cu zi. Mă simt acum mai capabilă să dau tot ce e mai bun în mine pentru lucrurile cu adevărat importante şi să-i las pe ceilalţi să-şi rezolve singuri treburile, fără să mă mai simt responsabilă pentru întreaga lume, mi-

a spus. Mi se pare incredibil când mă gândesc cât de arogantă am fost crezând că nimic nu iese bine decât dacă mă implic eu. Acum am învăţat să stau mai retrasă şi să nu mai simt că trebuie să am grijă de toţi şi de toate. E o eliberare. În sensul cel mai propriu, simt că mi-am recăpătat umanitatea, oricât de ciudat ar suna."

The Spirituality of Imperfection de Ernst Kurtz şi Katherine Ketcham vorbeşte direct despre astfel de reveniri din perfecţionism. Persoanele de acest gen, puse faţă în faţă cu limitele lor, devin mai conştiente din punct de vedere spiritual – dacă sunt deschise şi acceptă umilinţa de a se mărturisi şi de a fi mai realiste.

Uneori e greu să deosebeşti ce îi face pe unii să înceapă aventura propusă de psihoterapie: curajul sau disperarea celui ajuns la fundul prăpastiei. Îmi amintesc de spusele celui mai mare învăţător pe care îl ştiu după Iisus: Jalal ad-Din ar-Rumi, un mistic musulman din secolul XIII. Rumi spunea: „Organele evoluează ca răspuns la nevoile noastre. Să ne sporim, aşadar, nevoile." Cred, deci, că acceptarea nevoilor noastre este, în sine, un act de curaj. Chiar şi atunci când nevoia sau sentimentul de disperare par motivaţia esenţială, e totuşi nevoie de curaj ca să începi o terapie, pentru că e un pas în necunoscut. Te expui unui terapeut şi nu ai nicio idee despre provocările la care vei fi supus. Nimeni nu ştie ce va afla despre sine însuşi, dar toţi sunt, în general, siguri că vor descoperi şi „lucruri rele". Din experienţa mea cu pacienţii, este adevărat că pe parcursul terapiei toţi află „lucruri rele" la care nu se aşteptau, dar este la fel de adevărat şi că aproape întotdeauna învaţă „lucruri bune" despre ei înşişi la fel de neaşteptate.

Ceea ce nu încetează să mă mire întotdeauna este cât de puţini oameni înţeleg ce este curajul. Majoritatea crede că înseamnă absenţa fricii. Absenţa fricii nu este curaj, ci un fel de vătămare a creierului. Curajul înseamnă capacitatea de a merge mai departe în ciuda fricii sau a suferinţei. Descoperi, astfel, că înfrângerea fricii nu numai că te face mai puternic, ci este şi un pas înainte către maturitate.

Când am scris *Drumul către tine însuţi,* nu am dat nicăieri o definiţie a maturităţii, dar am descris în carte mai mulţi oameni imaturi. Ceea ce mi se pare a caracteriza persoanele imature este că se plâng tot timpul că viaţa nu se ridică la înălţimea aşteptărilor lor.

Pe de altă parte, ce îi caracterizează pe puţinii care sunt cu adevărat maturi este că socotesc că e de datoria lor, sau chiar şansa lor, să facă faţă cerinţelor vieţii. Într-adevăr, când înţelegem că tot ce ni se întâmplă e făcut să ne înveţe lucrurile pe care trebuie să le ştim în această călătorie a vieţii, atunci începem să vedem viaţa dintr-o perspectivă total diferită.

Este, categoric, nevoie de o perspectivă unică şi matură pentru a înfrunta cea mai importantă aventură a vieţii. Nu ştiu decât o singură aventură care este mai mare decât angajarea serioasă în psihoterapie: aventura finală a morţii. Indiferent de credinţa noastră, nu ştim cu certitudine unde şi cum ne vom găsi când aventura morţii va lua sfârşit. Cu adevărat, e un salt în necunoscut!

De vreme ce moartea este cea mai mare aventură a vieţii, nu e o întâmplare că reprezintă nu numai ultima, dar şi cea mai mare şansă de a învăţa. Ca psihoterapeut, am descoperit că cea mai mare împlinire profesională a mea a fost să lucrez cu pacienţii aflaţi pe moarte. Poate părea paradoxal până când realizezi că muribunzii pot fi mai conştienţi că nu mai au mult timp la dispoziţie. Nu spun „pot fi“ la întâmplare: conştientizarea este o alegere. După cum am mai arătat, majoritatea aleg să-şi nege moartea şi, astfel, îşi interzic această lecţie. Dar când aleg să accepte că sunt pe moarte, că mai au atât de puţin timp la dispoziţie, fac cele mai extraordinare salturi de cunoaştere şi maturizare spirituală în cele câteva zile sau săptămâni cât mai au de trăit. Cu toţii am auzit poveşti despre mărturisiri şi convertiri făcute pe patul morţii, despre cazuri dramatice de pocăinţă, iertare şi împăcare. Auzim astfel de poveşti pentru că sunt adevărate. Pe patul de moarte poate fi ceasul gloriei noastre.

Subiectul acesta este atât de important, încât îl voi relua în următorul capitol, „Alegerile personale în viaţă“. Să spunem aici doar că pot alege să moară corect numai cei care au ales să înveţe, cei pentru care învăţarea a ajuns să fie esenţială în viaţă – la fel de esenţială ca a avea un acoperiş deasupra capului. A alege să mori corect este parte integrantă a alegerii de a învăţa cum să trăieşti corect.

Valori şi opţiuni în procesul de învăţare

Există trei factori care joacă rolul central în procesul de învăţare: atitudinea, temperamentul şi valorile. Deşi în strânsă relaţie unii cu alţii, atât timp cât pot fi izolaţi, fiecare dintre ei este valoros şi reprezintă o componentă separată a învăţării.

Atitudinea este o dispoziţie dobândită sau o abordare generală a lucrurilor, deci afectează, fără îndoială, capacitatea de învăţare. Ateul are o anume „atitudine" faţă de religie care îi afectează perceperea lucrurilor. Un alcoolic cu o spoială de credinţă poate avea, totuşi, o atitudine negativă faţă de Alcoolicii Anonimi{13}, pentru că noţiunea de a „fi lipsit de putere" este anatema pentru el.

E greu de spus în ce măsură o anumită atitudine este dobândită sau înnăscută, dar sunt motive întemeiate să credem că mediul are un efect important asupra ei. Toată lumea are o problemă de „atitudine" în acele domenii în care nu gândeşte corect sau este preponderent negativ. Tindem să învăţăm mai bine în acele domenii faţă de care avem o atitudine pozitivă. De exemplu, cu cât eşti mai speriat – atunci când simţi că trebuie să te protejezi tot timpul –, cu atât mai puţin probabil este să fii deschis pentru învăţare faţă de un subiect sau o experienţă aparte. Astfel, învăţarea presupune conştientizarea propriilor atitudini şi punerea lor la îndoială. Bineînţeles că nu putem face acest lucru tot timpul. Dar, aşa cum pacientul îşi face timp pentru terapie, şi noi trebuie să ne facem timp să ne examinăm atitudinile, să reflectăm asupra lor fără reţinere, într-o atmosferă calmă, de siguranţă.

Temperamentul se referă la partea biologică a personalităţii noastre. Este determinat genetic. De aceea, chiar şi în cazul copiilor mici, părinţii şi cei care, în general, petrec timp mai mult cu ei pot prevedea cu destulă exactitate cum va reacţiona un copil în anumite situaţii. Dacă temperamentele sunt stabilite definitiv până la o anumită vârstă sau dacă sunt date de la naştere e încă o chestiune controversată.

Valorile sunt acele calităţi pe care le considerăm importante. Iar cele pe care le socotim mai importante decât altele ne influenţează alegerile în viaţă. Deoarece nu putem învăţa tot ce poate fi cunoscut, suntem puşi mereu în faţa problemei de a alege în funcţie

de valorile pe care le avem. În consecinţă, toată viaţa trebuie să alegem ce învăţăm – dacă am decis să învăţăm, desigur. Aşa cum spunea musulmanul sufist Idries Shah (şi aici îl parafrazez), „Nu e suficient să înveţi. Mai întâi trebuie să hotărăşti ce să înveţi şi ce să nu înveţi. Când să înveţi şi când să nu înveţi. Cu cine să înveţi şi de la cine să nu înveţi."

Acestea sunt adevărate nu numai în legătură cu învăţătura de la şcoală, ci şi cu toate experienţele de viaţă şi cu toate momentele în care trebuie să decidem cărui lucru îi acordăm timpul şi atenţia. Idries Shah se referea, în parte, la problema priorităţilor, şi, când mă rog, cel mai mult timp îl acord ordonării priorităţilor. Unele dintre ele ţin de ce anume să studiez şi ce să nu studiez. Dar, probabil, cea mai importantă alegere a mea a fost cea a stabilirii valorilor personale. De pildă, valoarea integrităţii a ajuns să fie una dintre primele pe lista mea de priorităţi. Din cartea *Drumul către tine însuţi* se poate vedea că alte două valori fundamentale pentru mine sunt devotamentul faţă de realitate sau adevăr şi acceptarea responsabilităţii care decurge de aici. Esenţială pentru acest aspect al acceptării responsabilităţii a fost decizia de a accepta suferinţa pe care o presupune învăţarea.

Devotamentul faţă de adevăr face parte din formaţia mea de om de ştiinţă. Ceea ce numim metodă ştiinţifică nu este altceva decât o serie de convenţii şi procedee adoptate de-a lungul secolelor pentru a combate tendinţa pur omenească de a ne înşela singuri. Practicăm această metodă din devotament pentru ceva mai înalt decât intelectul nostru sau confortul nostru emoţional: adevărul. Ştiinţa este, deci, o activitate subordonată unei puteri superioare (cu excepţia cazurilor când orgoliul omului de ştiinţă obstrucţionează căutarea adevărului). Deoarece cred că Dumnezeu este întruchiparea însăşi a puterii noastre superioare – Dumnezeu este lumină, Dumnezeu este iubire, Dumnezeu este adevărul – tot ce se află în căutarea acestor valori este sfânt. Aşadar ştiinţa, abordată aşa cum trebuie, deşi nu poate răspunde la toate întrebările, este o activitate sfântă.

Cartea *A Question of Values* a lui Hunter Lewis demonstrează că oamenii iau decizii şi interpretează lumea pe baza unor valori foarte diferite. Autorul enumeră experienţa, ştiinţa, raţiunea, autoritatea şi

intuiţia. Lewis nu precizează când anume alegem aceste valori fundamentale. Poate nici nu este o chestiune de alegere, ci e ceva genetic. În orice caz, dacă este o alegere, pare să fie făcută inconştient şi pasiv în copilărie. Cu toate acestea, stă în puterea noastră ca la maturitate să ne reevaluăm continuu valorile şi priorităţile.

Ca gânditor empiric, valoarea mea primordială este experienţa, pe care o consider calea cea mai bună către cunoaştere şi înţelegere. Dar Lewis continuă să vorbească despre „sisteme hibride de valori", şi aici stă, cred eu, valoarea cărţii. Dacă reuşim să conştientizăm valorile fundamentale, atunci la maturitate putem începe să cultivăm deliberat şi alte valori. De exemplu, „autoritatea Sfintei Scripturi" nu era o valoare importantă pentru mine în timpul copilăriei. Nici astăzi nu socotesc autoritatea Scripturilor „perfectă", dar îmi face o plăcere deosebită să le studiez, să le învăţ şi să le folosesc. Tot la maturitate am ales conştient să învăţ de la Lily calităţile intuitive, pe care nu le aveam când eram tânăr. Aşa cum susţin cu tărie folosirea ambelor emisfere ale creierului, de vreme ce există mai multe căi de a învăţa, tot aşa susţin raportarea la valori multiple prin dezvoltarea unui sistem hibrid de valori, cât mai complex cu putinţă.

Ne întoarcem, astfel, la problema integralităţii, a totalităţii. Spre deosebire de copii, adulţii pot practica integritatea în urma unei alegeri conştiente. Unii descoperă că se pricep să înveţe informaţii noi (o înclinaţie, de obicei, masculină), iar alţii au mai multe calităţi relaţionale (o înclinaţie, de obicei, feminină). Când ne pricepem la ceva mai mult decât la altceva, tindem să evităm partea mai dificilă la care nu suntem atât de buni sau să neglijăm aspecte ale propriei persoane pe care le socotim stânjenitoare pentru că sunt nefamiliare sau par ameninţătoare. Mulţi bărbaţi tind să se delimiteze de partea lor feminină şi multe femei tind să evite exercitarea calităţilor lor masculine.

Pentru a deprinde totalitatea, trebuie să fim deschişi faţă de androginie, să putem îmbrăţişa în acelaşi timp dimensiunea masculină şi feminină. Suntem chemaţi să fim oameni totali. Cuvintele englezeşti „health" (sănătate), „wholeness" (totalitate) şi „holiness" (sfinţenie) au toate aceeaşi rădăcină. Este datoria noastră

psihologică şi spirituală – mai ales în a doua parte a vieţii – să lucrăm pentru a ajunge la deplinătatea potenţialului nostru de oameni, pentru a da ce e mai bun în noi. A deveni totali înseamnă să ne folosim talentele latente, învăţate sau dezvoltate, dar de obicei numai prin multă practică şi acceptând cu maturitate umilinţa de a ne îmbunătăţi părţile slabe.

Am povestit experienţa mea de jucător de tenis. Devenisem chiar un jucător de tenis onorabil în adolescenţă. Aveam un serviciu destul de bun şi, deşi reverul era foarte slab, aveam o lovitură de dreapta extraordinar de puternică. Atunci am început să-mi fac o obişnuinţă din a folosi cât mai puţin reverul. Stăteam în stânga terenului şi dădeam cât mai multe lovituri posibile de dreapta. În felul acesta eram în stare să înfrâng 95 la sută din concurenţi. Singura problemă era restul de 5 la sută. Aceştia îmi depistau imediat punctul slab şi îmi trimiteau mingi la rever, împingându-mă astfel tot mai spre stânga, apoi loveau de-a lungul terenului, acolo unde nu puteam să ajung cu lovitura mea de dreapta, şi mă scoteau din joc. La 32 de ani mi-am dat seama că dacă voiam vreodată să ajung la deplinătatea potenţialului meu de jucător de tenis – să dau tot ce am mai bun – trebuia să-mi îmbunătăţesc reverul. A fost o lecţie de umilinţă. Însemna că trebuia să fac ceva ce îmi era total nefiresc: să stau în dreapta terenului şi să lovesc ori de câte ori pot cu reverul. Însemna să pierd de multe ori în faţa unor jucători mai slabi. Şi însemna că spectatorii care veniseră special să mă vadă jucând tenis mă vor privi cum dau mingi în fileu sau în afara terenului. Dar după trei luni aveam deja primul rever onorabil din viaţa mea şi astfel, cu un joc total, am devenit cel mai bun jucător de tenis din mica mea comunitate. Moment în care m-am apucat de golf. A fost, cu adevărat, o lecţie de umilinţă.

Pentru mine, golful este atât de umilitor, încât nu pot nici să joc, nici să mă bucur de el dacă nu îl privesc ca pe o şansă de a învăţa. Am învăţat, de fapt, extraordinar de mult despre mine însumi, de pildă cât de îngrozitor este perfecţionismul meu şi cât de mult mă urăsc când nu reuşesc să fiu perfect. Cu ajutorul golfului mă vindec treptat de perfecţionism şi multe alte imperfecţiuni. Şi nu cred că există o cale mai sănătoasă sau mai importantă de a deveni persoane totale decât îmbunătăţindu-ne părţile slabe.

Învăţarea cu ajutorul modelelor

Relaţiile noastre cu ceilalţi – şi prilejul de a învăţa de la ei – pot reprezenta unul dintre darurile vieţii. Modelele sunt o binecuvântare, pentru că ne ajută să nu o luăm de fiecare dată de la capăt când învăţăm. Dacă suntem buni ascultători şi observatori, putem evita unele capcane în care au căzut alţii înaintea noastră. Dar trebuie să avem multă înţelepciune când alegem pe cine să urmăm, pentru că modelele pot fi nocive uneori. În copilărie, modelele noastre fundamentale sunt părinţii, şi cu bune, şi cu rele. La maturitate, avem şansa să ne alegem singuri modelele. Putem nu numai să decidem ce modele pozitive urmăm, dar şi să folosim modelele negative într-un mod adecvat, ca exemple legate de ceea ce nu trebuie să facem.

Am învăţat foarte mult de la un model negativ pe care l-am avut în primii mei ani de carieră. Îl voi numi aici doctorul Bumbles. Doctorul Bumbles era psihiatru-şef şi era un om destul de drăguţ. Dar toate instinctele lui psihiatrice erau greşite. Pe vremea aceea eram rezident, şi primele două luni au fost teribil de confuze pentru mine, până când mi-am dat seama că doctorul Bumbles greşea în mod regulat. Îndată ce am descoperit acest lucru, a devenit un model negativ extrem de folositor pentru mine – un exemplu de ce nu trebuia să fac.

De obicei, puteam spune ce e bine să fac comparând deciziile mele profesionale cu cele ale doctorului Bumbles. Dacă mă duceam la el şi spuneam: „Ştiţi, omul ăsta are diagnostic de schizofrenie şi cam arată a schizofrenic, dar nu se poartă chiar ca un schizofrenic…”, iar doctorul Bumbles îmi răspundea: „A, e clar un caz clasic de schizofrenie”, ştiam că aveam dreptate când mă îndoiam de diagnostic. Sau dacă spuneam: „Acest pacient nu pare schizofrenic, dar mă întreb dacă nu cumva este din cauza felului în care se poartă”, iar doctorul Bumbles replica: „Fără îndoială, nu este schizofrenic”, ştiam că aveam dreptate când suspectam pacientul de schizofrenie.

Când învăţăm de la alţii, trebuie, deci, să percepem cu fineţe nuanţele care ne permit să deosebim profesorii buni de cei răi. Deoarece nu fac astfel de distincţii, mulţi oameni ajung la nevroze

din cauza modelelor negative pe care le-au avut, simţind imperativ nevoia să se poarte ca părinţii lor sau ca alţi adulţi influenţi pe care i-au cunoscut. De la pacienţi mai în vârstă, de exemplu, am învăţat foarte mult despre ceea ce *nu* îmi doresc pentru mine. Una dintre cele mai triste situaţii din viaţă sunt pentru mine persoanele în vârstă care încearcă să-şi trăiască viaţa ca de obicei şi să-şi controleze afacerile, deşi nu mai sunt de mult competenţi în astfel de privinţe. De cele mai multe ori, astfel de oameni nu s-au pregătit în niciun fel pentru bătrâneţe sau pentru moarte. Au ajuns să se blocheze. Mulţi continuă să încerce să-şi întreţină casa fără ajutor prea mult din afară. Au hârtii şi documente împrăştiate peste tot prin casă, iar afacerile merg prost.

Aproape paradoxal, tocmai pe aceşti pacienţi care refuzau să predea ştafeta i-am trimis de multe ori în azile, chiar împotriva voinţei lor. A fost extrem de dureros. Dacă ar fi fost dispuşi să stea deoparte şi să înveţe să-i lase pe alţii să-i ajute, şi-ar fi putut petrece ultimii ani de viaţă acasă. Dar tocmai pentru că refuzau să înveţe să renunţe la control, viaţa lor a devenit un dezastru. Împreună cu familiile lor, a trebuit să le smulg puterea din mâini şi să-i plasez în instituţii unde alţii aveau grijă de ei, fie că le plăcea, fie că nu.

De la aceste sărmane suflete am învăţat să mă rog aproape în fiecare zi ca atunci când îmi va veni vremea, să fiu mai bine pregătit şi să fiu în stare să renunţ la lucrurile la care va fi nevoie. De fapt, am început deja să învăţ. Mă tem doar să nu mă opresc din învăţat.

Învăţarea în grup

A continua să înveţi este o chestiune extrem de importantă nu numai pentru indivizi, ci şi pentru grupuri. Am vorbit despre „golirea" pe care o presupune învăţarea în grup şi despre chinurile morţii prin care trec grupuri întregi în procesul de „dezvăţare". E un fenomen la care am fost de multe ori martor. În ultimii doisprezece ani, cea mai mare aventură din cariera mea – şi cea mai mare oportunitate de a învăţa – am trăit-o lucrând în cadrul Fundaţiei pentru Promovarea Comunităţii (Foundation of Community Encouragement – FCE). Misiunea FCE este să ne înveţe principiile comunităţii, adică principiile comunicării sănătoase în cadrul unui

grup şi între două grupuri. FCE învaţă grupurile să fie sănătoase şi „totale" – chiar „sfinte".

Când grupurile sunt sănătoase, membrii acestora se găsesc într-un mediu în care pot învăţa mai mult şi mai eficient – despre ei şi despre ceilalţi – decât în alte părţi. Grupul însuşi învaţă. Deşi e nevoie de un efort mai mare, inclusiv de dezvăţare, un grup poate ajunge la o conştiinţă de sine mai profundă decât cea a membrilor săi laolaltă. Astfel de grupuri pot deveni organe de decizie extraordinar de eficiente.

Deoarece grupurile sănătoase pot fi extraordinar de productive în abordarea unor chestiuni deosebit de complexe, FCE lucrează tot mai mult în domeniul afacerilor şi în cadrul altor organizaţii. Am învăţat să construim comunităţi temporare în astfel de organizaţii pentru a lua decizii în grup. Şi am învăţat să facem acest lucru foarte bine. Ne străduim acum să învăţăm cum să ajutăm aceste organizaţii să-şi dezvolte propria capacitate de a menţine aceste structuri de comunitate şi *după* intervenţia FCE – pentru a fi ceea ce numim o comunitate care se poate susţine singură, astfel încât luarea deciziilor şi funcţionarea grupului să continue în mod regulat.

Munca noastră în cadrul FCE se aseamănă cu cea a lui Peter Senge de la Centrul de învăţare Organizaţională al Institutului de Tehnologie din Massachusetts. În cartea sa *The Fifth Discipline,* Senge a lansat termenul de *organizaţii în care se învaţă* (în limba engleză: *„learning organization"*[14]*),* sinonim cu ceea ce FCE numeşte comunitate care se poate susţine singură. O organizaţie de acest tip trebuie să fie o comunitate. Problema cheie este, totuşi, cea a învăţării continue. Este relativ uşor să ajuţi o organizaţie să înveţe pe o perioadă determinată de timp, atunci când se confruntă cu o criză. Nu este însă la fel de uşor să o faci să înveţe continuu. Credem că grupurile pot începe să aibă o nouă perspectivă asupra învăţării dacă o percep ca pe o oportunitate de dezvoltare individuală şi colectivă, şi nu numai ca pe o povară pe care nu o poţi evita, cum ar fi înscrierea obligatorie în fiecare an şcolar. Am început să întrezărim cum să învăţăm organizaţiile acest lucru, dar suntem abia la început. Domeniul rămâne o provocare.

Există motive întemeiate de a crede că problema sănătăţii grupurilor este chiar mai semnificativă decât cea a sănătăţii

individului. Aşa cum indivizii trebuie să continue să înveţe pentru a putea supravieţui, la fel trebuie să facă instituţiile şi organizaţiile. Supravieţuirea civilizaţiei noastre poate depinde la fel de bine de capacitatea instituţiilor de a evolua în comunităţi autonome şi de a deveni apoi organizaţii în care se învaţă în mod continuu.

Partea a ll-a

In luptă cu complexitatea vieţii de zi cu zi

CAPITOLUL 4

Alegeri de viaţă personale

O parte din complexitatea vieţii vine din faptul că suntem în acelaşi timp indivizi, membri ai unei familii şi organizaţii de muncă şi membri ai societăţii. Într-adevăr, aceste categorii nu pot fi separate decât în mod arbitrar. Dar, uneori, astfel de distincţii arbitrare sunt necesare pentru a putea discuta detaliat şi în profunzime anumite aspecte. De aceea vreau să mă opresc mai întâi la ceea ce cred că este alegerea cea mai importantă din multele opţiuni pe care le facem ca indivizi în mintea şi în inima noastră.

Ca întotdeauna, conştienţa precede alegerea; în lipsa ei, nu există alegere. Astfel, unica şi cea mai importantă alegere personală pe care o putem face cât trăim este alegerea unei conştienţe mereu sporite. Dar conştienţa nu face alegerea uşoară. Dimpotrivă, înmulţeşte opţiunile.

Pentru a da un exemplu de complexitate a alegerilor, gândiţi-vă cum facem faţă mâniei. În creier există un grup de celule nervoase, sau centri, care nu numai că guvernează, dar şi produc efectiv emoţiile puternice. Unul dintre aceştia este centrul mâniei. În *Din nou pe drumul către tine însuţi,* am scris că la om centrii mâniei funcţionează exact în acelaşi mod ca la alte vieţuitoare. Este, practic, un mecanism teritorial, care se declanşează ori de câte ori alte vieţuitoare ne încalcă teritoriul. Nu suntem cu nimic diferiţi de un câine care se luptă cu alt câine care se plimbă pe teritoriul lui, cu excepţia faptului că pentru oameni definiţia teritoriului şi a hotarelor este mult mai complexă. Nu avem numai un teritoriu geografic pe care dacă intră cineva nepoftit şi începe să culeagă flori, ne mâniem, dar avem şi un teritoriu psihologic pe care dacă îl critică cineva, ne mâniem degrabă. Avem şi un teritoriu teologic sau ideologic şi tindem să ne mâniem când cineva se îndoieşte de sistemul nostru de credinţă, chiar dacă vocea critică e a unui străin care vorbeşte într-un microfon la mii de kilometri depărtare.

Deoarece centrul mâniei reacţionează continuu şi adesea fără

motiv – uneori din cauza unor încălcări mai degrabă imaginare decât reale – trebuie să fim flexibili când avem de-a face cu situaţii care ne provoacă uşor furia. Trebuie să învăţăm un set complex de metode de a înfrunta mânia. Uneori, trebuie să ne gândim: „Mânia asta e prostească şi infantilă. E vina mea.“ Sau, ar trebui să spunem: „Persoana asta chiar mi-a încălcat teritoriul, dar a fost o întâmplare şi n-am niciun motiv să mă enervez”. Sau: „Da, mi-a violat teritoriul, dar nu e o problemă. Nu merită să mă înfurii." Din când în când, însă, după ce ne gândim câteva zile la asta, putem ajunge la concluzia că teritoriul ne-a fost încălcat în mod serios. Atunci s-ar putea să fie nevoie să mergem la persoana respectivă şi să spunem: „Ascultă, am ceva de împărţit cu tine." Şi, uneori, poate fi chiar necesar să ne mâniem imediat şi să terminăm cu acea persoană pe loc.

Există deci cel puţin cinci feluri diferite de a reacţiona când suntem mânioşi. Şi trebuie nu numai să le cunoaştem, ci şi să învăţăm care reacţie este mai potrivită într-o anumită situaţie. Pentru asta, e nevoie de o conştientizare extraordinară a ceea ce se petrece înlăuntrul şi înafara noastră. Nu e de mirare că foarte puţini oameni învaţă cum să-şi înfrunte mânia înainte de treizeci sau patruzeci de ani, iar mulţi nu învaţă niciodată cum să facă acest lucru în mod constructiv.

De fapt, progresul psihospiritual e definit de capacitatea noastră de a învăţa cum să facem faţă problemelor şi provocărilor vieţii într-o manieră constructivă. Invers, ceea ce se împotriveşte progresului se află în opoziţie cu dezvoltarea noastră spirituală şi, în cele din urmă, este autodistructiv.

Egoism inteligent şi egoism prostesc

Pentru a ne dezvolta spiritual trebuie să discernem între ceea ce este autodistructiv şi ceea ce este constructiv pentru noi. Când lucram, cam după cinci şedinţe nu mai permiteam pacienţilor mei să folosească termenul „altruist”. Le spuneam că sunt o fiinţă complet egoistă, care n-a făcut niciodată nimic pentru nimeni. Când ud florile nu le spun: „Ia uitaţi ce drăguţ sunt cu voi. Ar trebui să-mi fiţi recunoscătoare”. Le ud pentru că îmi plac florile frumoase. La fel,

când fac ceva pentru copiii mei, o fac pentru că îmi place imaginea mea de tată bun şi om cinstit. Pentru a menţine împreună cele două imagini, adesea trebuie să fac chiar mai mult decât am chef. Şi în plus, îmi plac copiii drăguţi.

Adevărul este că rareori facem ceva fără să avem vreun câştig sau vreun beneficiu, oricât de mic sau de subtil. A face o donaţie către o organizaţie de caritate mă face să mă simt bine. Cel care pretinde că îşi „sacrifică" o slujbă bine plătită pentru a face studii de drept şi a „sluji mai bine societatea" se slujeşte, de fapt, mai bine pe el însuşi. O femeie care se „sacrifică" să stea acasă şi să-şi crească copiii poate „crede în familie", dar are totuşi şi avantaje personale. Dacă ne uităm la călugări ne putem gândi: „Doamne, cât de lipsiţi de egoism sunt. Au sacrificat tot: sex, viaţă de familie, proprietate personală şi, într-un anumit fel, chiar controlul asupra propriei vieţi." Dar ei se află acolo din acelaşi motiv egoist ca şi ceilalţi. Au decis că pentru ei acela este drumul cel mai bun spre fericire.

Aşadar, egoismul nu e întotdeauna o chestiune simplă. Obişnuiam să cer pacienţilor mei să distingă între egoismul inteligent şi egoismul postesc. Egoismul stupid încearcă să ocolească suferinţa. Egoismul inteligent încearcă să deosebească ce fel de durere sau suferinţă, mai ales suferinţă emoţională, este constructivă şi care este neconstructivă. Pentru că scriu mult despre durere, suferinţă şi disciplină, mulţi cred că sunt un fel de obsedat de durere. Nu sunt obsedat de durere, sunt obsedat de fericire. Nu văd nicio valoare în suferinţa neconstructivă. Dacă mă doare capul, primul lucru pe care îl fac este să iau două pastile de paracetamol foarte puternic. Durerea aceea de cap nu are nicio virtute, nici în sine, nici pentru mine. Nu văd absolut nimic valoros într-o astfel de suferinţă neconstructivă. Pe de altă parte, există în viaţă tipuri de suferinţă din care putem învăţa multe lucruri constructive.

Cuvintele mele preferate pentru „constructiv" şi „neconstructiv" sunt „existenţial", respectiv „nevrotic". Suferinţa existenţială este o parte esenţială a existenţei şi nu poate fi ocolită în mod justificat – de exemplu, suferinţa care însoţeşte maturizarea şi deprinderea independenţei; suferinţa care apare când învăţăm să fim interdependenţi şi chiar din nou dependenţi; suferinţa asociată cu pierderea şi renunţarea; suferinţa bătrâneţii şi a morţii. Avem mult

de învăţat din toate aceste tipuri de suferinţă. Suferinţa nevrotică, pe de altă parte, este acea suferinţă emoţională care nu face parte integrantă din existenţă. Este neconstructivă şi inutilă, şi mai degrabă ne împiedică existenţa decât ne-o îmbogăţeşte. Ceea ce trebuie să facem cu suferinţa nevrotică este să scăpăm de ea cât mai curând posibil, pentru că este ca şi cum am căra 98 de crose de golf pe teren, când de fapt nu avem nevoie decât de 10 sau de 20 ca să jucăm un joc perfect. Este pur şi simplu un bagaj în plus.

Cu cincizeci de ani în urmă, când teoriile lui Freud au ajuns pentru prima oară la urechile intelectualilor (şi au fost fals interpretate, cum se întâmplă adesea), a existat un număr mare de părinţi avangardişti care, aflând că sentimentele de vinovăţie ar putea fi legate de o nevroză, au decis că vor creşte copii lipsiţi de sentimente de vinovăţie. Ce lucru îngrozitor pentru un copil! Puşcăriile sunt pline cu oameni care se află acolo tocmai pentru că nu simt nicio vină, sau poate prea puţină. Avem nevoie de o anumită doză de vinovăţie pentru a trăi în societate; este ceea ce eu numesc vina existenţială. Mă grăbesc să subliniez, totuşi, că prea multă vină mai degrabă ne împiedică existenţa decât să ne-o îmbogăţească. Vina nevrotică este inutilă şi ne lipseşte existenţa de bucurie şi de linişte.

Să ne gândim la un alt sentiment dureros: anxietatea. Deşi poate fi dureroasă, avem nevoie de o anumită doză de anxietate pentru a funcţiona normal. De exemplu, dacă ar trebui să ţin un discurs în New York aş fi, poate, nervos în privinţa drumului până acolo, iar anxietatea m-ar face să consult o hartă. Dacă n-aş fi deloc nervos, aş putea să iau avionul şi să ajung în Quebec. Dar în timpul acesta mii de oameni din New York aşteaptă să audă discursul meu. Avem, deci, nevoie de o anumită doză de anxietate pentru a duce o viaţă normală – genul de anxietate existenţială care ne face să consultăm o hartă.

Dar, încă o dată, poate exista o doză de anxietate mai mare sau mai mică decât cea descrisă mai sus, şi care ne poate împiedica existenţa în loc să ne-o îmbogăţească. Aş putea, deci, să mă gândesc: „Să presupunem că am o pană sau fac un accident. Se circulă îngrozitor de repede pe drumurile de lângă New York. Şi chiar dacă reuşesc să ajung la locul unde se ţine conferinţa, probabil n-o să găsesc niciun loc de parcare. Îmi pare rău, locuitori ai New

Yorkului, dar problema mă depăşeşte.” Acest gen de cădere în fobie, în loc să îmi îmbogăţească existenţa, mi-o limitează şi este, în mod evident, nevrotică.

Din fire, suntem făpturi care ocolim durerea. Dar, aşa cum ar fi stupid să ne bucurăm de orice suferinţă, ar fi la fel de stupid să încercăm să ocolim orice fel de suferinţă. Una dintre alegerile fundamentale pe care le facem în viaţă este fie să mergem pe calea egoismului inteligent, fie să încercăm să evităm toate problemele şi să apucăm calea egoismului prostesc. Pentru a alege, însă, trebuie să învăţăm să distingem între suferinţa existenţială şi suferinţa nevrotică.

Aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi,* viaţa este dificilă pentru că e plină de probleme, iar înfruntarea şi rezolvarea acestora este un proces dureros. În funcţie de natura lor, problemele sunt însoţite de multe sentimente de disconfort: frustrare, mâhnire, tristeţe, singurătate, vină, regret, mânie, frică, anxietate, angoasă sau deznădejde. Adesea, aceste sentimente sunt la fel de dureroase ca orice altă suferinţă fizică. De aceea le şi numim probleme, pentru că sunt evenimente sau conflicte care stârnesc în noi durere. Tocmai în acest proces de înfruntare şi rezolvare a problemelor îşi găseşte viaţa sensul. Problemele cer de la noi curaj şi înţelepciune; de fapt, ne formează curajul şi înţelepciunea. Problemele sunt linia de demarcare dintre succes şi eşec. Doar datorită problemelor ne dezvoltăm mental şi spiritual.

Alternativa de a nu face faţă cerinţelor vieţii înseamnă insucces aproape garantat. Cei mai mulţi oameni încearcă să evite problemele în loc să le înfrunte direct. Încercăm să scăpăm cât mai repede de ele în Ioc să suferim. Tendinţa de a evita problemele şi suferinţa emoţională pe care acestea o implică este chiar motivul primordial pentru care se declanşează bolile psihice. Şi, de vreme ce majoritatea manifestăm această tendinţă, într-o măsură mai mare sau mai mică, celor mai mulţi dintre noi ne lipseşte o sănătate mintală totală. Cei care sunt extrem de sănătoşi învaţă să nu se teamă, ci dimpotrivă, să întâmpine cu bucurie problemele. Deşi nimic nu garantează succesul ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă în viaţă, cei înţelepţi sunt conştienţi că numai prin suferinţa generată de confruntarea şi rezolvarea problemelor

învăţăm şi ne dezvoltăm spiritual.

Alegeri responsabile

Cele mai multe persoane care consultă un psihoterapeut suferă fie din cauza unei nevroze, fie din cauza unei tulburări de caracter. Aşa cum arătam în *Drumul către tine însuţi,* aceste afecţiuni stau la baza tulburărilor de responsabilitate: nevroticul îşi asumă prea multă responsabilitate, iar persoana cu tulburări de caracter nu-şi asumă suficientă responsabilitate. Ca atare, sunt două stiluri diferite de a se raporta la lume şi la problemele ei. Când nevroticii intră în conflict cu lumea, imediat se gândesc că vina le aparţine. Când cei cu tulburări de personalitate intră în conflict cu lumea, se gândesc imediat că cei din jur sunt de vină.

Chiar şi expresiile uzuale ale nevroticilor şi ale celor cu tulburări de caracter sunt diferite. Vorbirea nevroticului e caracterizată de expresii precum „ar trebui să fac", „s-ar cuveni să fac", „n-ar trebui să fac", care indică, într-o anumită măsură, imaginea unei persoane inferioare, care consideră că întotdeauna greşeşte sau întotdeauna face alegeri greşite. Vorbirea unei persoane cu tulburare de caracter este bogată în expresii de genul „nu pot", „n-aş putea" şi „a trebuit să fac", care indică imaginea unei persoane care crede că nu are putere să aleagă şi al cărei comportament este controlat total din afară sau este dincolo de puterea ei de control.

Înainte de 1950, termenul „tulburare de caracter" nu exista ca diagnostic separat. Cele mai multe tulburări psihiatrice erau numite nevroze, iar nevrozele erau, în general, împărţite în două categorii: ego-distonice şi ego-sintonice. Nevroza ego-distonică era cea în care eul persoanei se lupta cu o stare problematică. Deoarece nu voia să aibă acea stare, era dispus să se străduiască din greu pentru a o ameliora. O nevroză ego-sintonică, pe de altă parte, presupune existenţa unei stări pe care eul persoanei respective nu vrea nici măcar să o identifice, cu atât mai puţin să o considere problematică.

Pe vremea când eram psihiatru în armată pe insula Okinawa, am întâlnit două femei care aveau o frică teribilă de şerpi. Mulţi se tem de şerpi, deci nu e ceva deosebit în sine. Frica lor era însă o adevărată fobie, pentru că le paraliza total. Când treburile zilnice

sunt întrerupte sau neglijate din cauza fricii, atunci în multe zone din viaţa unei persoane pot apărea dificultăţi.

Okinawa era un loc unde astfel de fobii puteau fi întâlnite în mod firesc din cauza temutului habu, un şarpe care trăieşte numai pe acea insulă. Este veninos şi dimensiunea lui poate varia de la mărimea unui şarpe obişnuit până la cea a unui piton mic. De asemenea, doarme doar ziua, ceea ce înseamnă că umblă noaptea. Erau pe atunci aproximativ 100 000 de americani pe insula Okinawa; doar o dată la doi ani se întâmpla să fie muşcat cineva de un şarpe habu, iar jumătate dintre cei care fuseseră muşcaţi umblaseră noaptea prin junglă, în niciun caz în jurul bazei militare. Lumea era informată în mod corespunzător. Toţi americanii ştiau despre şarpe şi toate spitalele erau dotate cu antidotul necesar. De ani de zile nici măcar un singur american nu mai fusese ucis de acest şarpe.

Prima femeie, în vârstă de aproximativ treizeci de ani, mi-a spus la prima consultaţie: „Mi-e frică de şerpi şi ştiu că e ridicol. Dar nu pot ieşi noaptea din casă. Nu pot să mă duc la un film cu copiii seara şi nu pot să ies cu soţul meu la un club. E chiar stupid din partea mea, ştiu că se întâmplă foarte rar să fie muşcat cineva. Mă simt foarte prost.“ Aşa cum sugera limbajul ei, avea o fobie ego-distonică: nu se potrivea cu propria imagine pe care o avea despre sine şi se afla într-o situaţie conflictuală cu ea însăşi. Deşi stătea acasă mai tot timpul şi îi era frică să iasă mai ales noaptea, era dispusă să-şi recunoască greşeala şi voia să găsească modalităţi de a-şi micşora frica, astfel încât activităţile ei normale să nu fie afectate.

Freud a fost primul care a arătat că fobiile înlocuiesc adesea o frică reală. În cursul terapiei, am descoperit că această femeie nu înfruntase niciodată probleme existenţiale care implicau frica de moarte şi frica de rău. Îndată ce a început să îşi pună astfel de probleme, a putut să iasă seara cu soţul şi copiii, deşi a rămas în continuare timidă. Datorită tratamentului, la plecarea din Okinawa era pe drumul cel bun.

Am aflat despre frica de şerpi a celeilalte femei când am început să vorbesc cu ea la sfârşitul unui dineu dat la ea acasă. Avea în jur de patruzeci de ani şi era soţia unui mare om de afaceri. Vorbind cu ea, am aflat că nu mai ieşea din casă. Mi-a spus cu entuziasm că aşteaptă nerăbdătoare să se întoarcă în Statele Unite. „Nu pot să ies

din casă din cauza şerpilor", mi-a mărturisit. Ştia că alţii reuşesc să iasă seara, dar mi-a spus: „Dacă vor să se comporte prosteşte, n-au decât." Mai mult, învinuia guvernul american şi insula pentru problema ei, zicând că aceştia „ar trebui să facă mai multe pentru a scăpa de şerpii ăia îngrozitori." Caracteristic pentru cineva care suferă de o fobie ego-sintonică, femeia nu considera că frica aceea era problema *ei.* N-a încercat niciodată să se trateze, deşi efectele nocive ale fricii erau evidente. Lăsase fobia să-i blocheze întreaga viaţă. Refuza să ia parte la orice fel de întâlniri sociale departe de casă – chiar şi la cele care erau importante pentru cariera soţului ei – şi nu părea să dea importanţă faptului că-i periclita acestuia cariera.

Aşa cum arată aceste două cazuri, este mai uşor de lucrat cu nevroticii, deoarece aceştia ştiu că au probleme şi îşi asumă responsabilitatea pentru greutăţile pe care le au. Este mult mai greu de lucrat cu persoanele care manifestă tulburări de caracter, pentru că nu se consideră sursa problemelor; mai degrabă cred că lumea trebuie să se schimbe şi nu recunosc necesitatea unei autoanalize.

Astfel, o parte semnificativă a suferinţei existenţiale este suferinţa de a discerne mereu – sau de a alege mereu – lucrurile pentru care suntem responsabili şi cele pentru care nu suntem responsabili şi de a menţine un echilibru între ele. Evident, persoana cu tulburări de caracter evită această suferinţă existenţială. Deşi mai puţin evident, nevroticul face acelaşi lucru. Spunând că este responsabil pentru toate, nevroticul suferă mai mult, este copleşit de suferinţa nevrotică – deşi, de fapt, evită suferinţa existenţială de a face o alegere, genul de suferinţă pe care o poate presupune o atitudine categorică, de exemplu să spui cuiva: „Nu! Până aici."

Problema deosebirii lucrurilor pentru care suntem şi pentru care nu suntem responsabili în viaţă este una dintre provocările permanente ale existenţei umane. Nu este rezolvată niciodată definitiv. Trebuie să analizăm mereu unde se află responsabilităţile noastre în curgerea neîntreruptă a evenimentelor şi întâmplărilor care ne influenţează viaţa. Nu există o formulă specială care să te înveţe cum să deosebeşti situaţiile. Fiecare situaţie e nouă şi de fiecare dată trebuie să discernem pentru ce suntem responsabili şi pentru ce nu suntem. Trebuie să facem acest lucru de mii şi mii de ori, aproape până în ceasul sfârşitului nostru.

Cui alegem să ne supunem

Problemele vieţii pot fi rezolvate prin disciplină. Orice modalitate de disciplină este o formă de supunere. Disciplina de a discerne pentru ce suntem responsabili şi pentru ce nu este esenţială, de vreme ce trebuie să trecem prin suferinţa existenţială de a alege când şi cui să ne supunem, fie că acela căruia ne supunem sau nu este eul nostru, iubirea, Dumnezeu sau chiar forţele răului.

De pildă, când suntem tineri, trebuie să ne supunem mai mult sau mai puţin părinţilor noştri. Dar pe măsură ce ne maturizăm, trebuie să decidem când şi cum să ne supunem părinţilor noştri, şi când sau cum să nu ne supunem – în mod special valorilor lor. Nu orice fel de supunere este bună. A te supune total părinţilor la maturitate ar fi un gest distructiv, la fel de distructiv ca a te supune unei secte. Trebuie să ne dăm seama în ce măsură ne vom supune societăţii şi în ce măsură ne vom despărţi de ea, aşa cum trebuie să ne alegem valorile la fiecare pas. În final, trebuie să alegem dacă ne supunem sau nu lui Dumnezeu, ba chiar trebuie să alegem cărui Dumnezeu ne vom supune.

Termenul de „putere superioară" a apărut pentru prima dată, sau cel puţin a fost popularizat iniţial, de manifestul Alcoolicilor Anonimi{15}. În cartea *A World Wainting to be Born* scriam că acest termen presupune existenţa a ceva care ne este „superior" nouă ca indivizi, şi că se cuvine să ne supunem acestei entităţi superioare, fie că este iubirea, lumina, adevărul sau Dumnezeu. „Fie voia Ta, nu a mea" este o expresie magnifică a dorinţei de supunere, iar cuvântul cheie este „voinţă". Supunerea presupune supunerea efectivă a voinţei omeneşti în faţa a ceva mai înalt decât ea însăşi. „Dumnezeu este lumină, Dumnezeu este iubire, Dumnezeu este adevărul." Nu e nevoie să fii credincios, dar trebuie să te supui acestor calităţi ale lui Dumnezeu dacă vrei să fii sănătos.

Supunerea în faţa luminii poate fi definită ca supunere în faţa alegerii conştiinţei, deci în faţa vederii – atât exterioare, cât, mai ales interioare. Apoi, avem alegerea de a ne supune sau nu iubirii – adică decizia de a ne extinde sau nu fiinţa. Nu este o chestiune simplistă. Iubirea este adesea deosebit de subtilă şi misterioasă. În *Drumul către tine însuţi* defineam iubirea ca pe voinţa de a-ţi extinde fiinţa

pentru a putea ajuta la evoluţia spirituală – a ta sau a celuilalt. Această definiţie recunoaşte faptul că iubirea este cu mult mai mult decât să te îndrăgosteşti, să te căsătoreşti sau să fii părinte. Călugării şi măicuţele, de exemplu, nu fac nimic din toate astea, dar mulţi dintre ei sunt nişte mari iubitori în sensul adevărat al cuvântului.

Există numeroase paradoxuri legate de iubire care pun la îndoială miturile culturii noastre şi tiparele ei de gândire. În secţiunea despre iubire din *Drumul către tine însuţi* am ajuns la concluzia că trebuia să vorbesc despre tot ceea ce *nu* este iubire (de exemplu, o relaţie de amor) pentru a putea să combat stereotipiile noastre culturale. De pildă, ni s-a spus mereu că e mai bine să dai decât să primeşti. Cred că ar fi mai potrivit să spunem că este aproape la fel de bine să primeşti cum e să dai. Şi totuşi, mulţi se simt vinovaţi în această chestiune şi se simt obligaţi să se ridice la înălţimea idealurilor noastre culturale şi religioase despre caritate, idealuri care, însă, pot promova mai mult neînţelegerile şi amărăciunea decât adevărata iubire.

Unul dintre motivele pentru care oamenilor le e greu să primească este că se simt manipulaţi, ca şi cum ar rămâne datori pe viaţă cuiva. În primii ani ai căsniciei noastre, eu şi Lily am păstrat ceea ce am numit banca datornicilor. De câte ori făceam ceva pentru Lily, însemna că mi-am pus bani deoparte în banca datornicilor. Când făcea ea ceva pentru mine, contul meu (averea mea) scădea. Ca în cazul multor cupluri, ne-au trebuit ani de zile ca să ne dezvăţăm de această copilărie. Unii oameni se simt obligaţi să refuze chiar orice compliment sau veste bună din motive de educaţie şi cultură. Incapacitatea de a primi iubire este aproape la fel de distructivă ca incapacitatea de a da.

Am fost învăţaţi şi că „dragostea e blândă, dragostea e bună“ – şi totuşi, sunt momente când trebuie să arătăm aşa-numita iubire aspră. Iubirea este deseori ambiguă; uneori e nevoie să fii tandru, alteori e nevoie să fii ferm. Adevărul este că nu putem să iubim cu adevărat dacă ne dăruim întruna celorlalţi, fără să avem grijă de noi, de evoluţia spirituală. Supunerea faţă de iubire nu înseamnă să fii călcat în picioare. Aşa cum toată viaţa trebuie să alegem pentru ce suntem responsabili şi pentru ce nu, la fel trebuie să alegem când să-i iubim pe alţii şi când să ne iubim pe noi înşine – chiar dacă ne

supunem iubirii.

Cred că secretul iubirii este să ne schimbăm pe noi înşine. Nu putem începe să-i iubim pe alţii cu adevărat până când nu acţionăm plini de iubire asupra persoanei noastre. În multe relaţii de dragoste sunt oameni care încearcă să se vindece şi să se schimbe unul pe altul în numele iubirii. Astfel de încercări sunt de obicei egoiste, autoritare şi lipsite de iubire, deşi noi credem exact pe dos. De-a lungul anilor noştri de căsnicie, eu şi Lily ne-am străduit din greu să ne vindecăm de nevoia de a ne schimba unul pe celălalt şi să ajungem la acea iubire care îl acceptă şi îl înţelege pe celălalt.

Din cauza îndoctrinării culturale, mulţi pun semnul egalităţii între a iubi şi a face: aceştia simt că trebuie să facă ceva doar pentru că ei înşişi sau alţii se aşteaptă la acest lucru. Paradoxul este că, de multe ori, nu trebuie să faci nimic – doar să fii tu însuţi în loc să te concentrezi mereu pe ce ai de făcut. De pildă, nimic nu îmi place mai mult decât să port discuţii teologice, dar din iubire m-am abţinut să vorbesc prea mult despre teologie cu copiii mei, pentru că ar fi însemnat să le ţin predici într-un mod mult prea exagerat. În romanul meu *The Friendly Snowflake,* Jenny, o fată care se apropie de vârsta adolescenţei, îl întreabă pe tatăl ei dacă acesta crede în viaţa de apoi. El îi răspunde: „Sunt anumite întrebări atât de importante, că fiecare ar trebui să-şi găsească propriul răspuns.” În acest caz, faptul că s-a abţinut de la exprimarea unei opinii a fost un act de iubire şi respect faţă de fiica lui.

Mai este şi problema supunerii în faţa adevărului, care este mult mai complexă şi provocatoare decât simpla acceptare a unor adevăruri dovedite ştiinţific sau urmărirea unor metode ştiinţifice în laborator. În *Drumul către tine însuţi* am menţionat devotamentul faţă de realitate – sau adevăr – ca fiind una dintre cele patru discipline de bază ale unei vieţi de calitate. Vorbind despre această disciplină, am observat că a nu spune câteodată decât o parte de adevăr poate fi un act de iubire. Dar chiar şi această mică alterare a adevărului poate fi atât de periculoasă, încât m-am simţit obligat să ofer criterii ferme pentru puţinele ocazii când ne putem permite mici minciuni nevinovate. Realitatea este că asumarea unei părţi esenţiale din adevăr faţă de ceilalţi este, adesea, cel puţin la fel de înşelătoare ca o minciună sfruntată. O astfel de minciună nu este

numai lipsă de iubire; în cele din urmă, este plină de ură. Cu fiecare minciună sporesc întunericul şi confuzia din lume. Invers, a spune adevărul – mai ales când acest lucru este într-un fel riscant – este un act de iubire. Micşorează întunericul şi confuzia şi sporeşte lumina de care lumea are atâta nevoie.

Când minţim, de obicei încercăm să evităm responsabilitatea propriilor acţiuni şi ceea ce ne imaginăm că ar fi consecinţele lor neplăcute. Le sunt veşnic recunoscător părinţilor mei, care m-au învăţat în copilărie o expresie adâncă şi plină de forţă: „Acordează-te la muzică”{16}. Adică fă faţă consecinţelor; nu te ascunde; nu minţi; trăieşte în lumină. Deşi înţelesul e limpede, abia acum îmi dau seama că este o expresie cam ciudată. De ce „muzică”? De ce înfruntarea unor lucruri posibil neplăcute să fie o acordare la muzică atunci când, în mod normal, ne gândim la aceasta ca la ceva plăcut şi frumos? Nu ştiu. Nu ştiu de unde vine această expresie. Dar probabil că alegerea acestui cuvânt are o semnificaţie adâncă şi mistică. Pentru că atunci când ne supunem exigenţelor sincerităţii, suntem în armonie cu realitatea, iar vieţile noastre, deşi niciodată lipsite de durere, vor deveni tot mai melodioase.

Am vorbit despre opţiunea pentru adevăr ca şi cum minciuna ar fi un lucru îndreptat împotriva celorlalţi. Nu este chiar aşa. Suntem mult mai înclinaţi să ne minţim pe noi înşine. Desigur, cele două forme de nesinceritate cresc una din alta, într-o avalanşă tot mai greu de stăvilit a înşelăciunii. Dar, în timp ce pe ceilalţi îi putem înşela o perioadă determinată de timp, capacitatea noastră de autoînşelare este potenţial nelimitată, atâta vreme cât suntem dispuşi să acceptăm preţul răului sau nebuniei. Când ne înşelăm singuri nu înseamnă că suntem buni sau blânzi cu noi înşine; dimpotrivă, este la fel de dezgustător ca atunci când îi minţim pe alţii. Motivul este, şi el, acelaşi: se adaugă la întunericul şi confuzia din lume, sporind treptat Umbra. Invers, opţiunea de a fi cinstit cu tine însuţi este opţiunea pentru sănătate psihospirituală şi, deci, singura opţiune iubitoare pe care o putem face vreodată pentru noi înşine.

În ceea ce priveşte credinţa personală, suntem puşi în, faţa unor multiple şi complexe opţiuni, şi nu ne putem baza uşor pe certitudinile ştiinţei. Dacă alegem să credem că un lucru este

adevărat, înseamnă neapărat şi că şi este aşa? Dacă da, atunci supunerea faţă de adevăr n-ar fi nimic altceva decât supunerea faţă de noi înşine. Deoarece Dumnezeu înseamnă adevăr, alegând să ne supunem lui Dumnezeu ne supunem unui adevăr mai mare decât noi. În *Psihologia minciunii* scriam că, de vreme ce suntem înzestraţi cu libertatea de a alege, ne putem supune unor lucruri false. Am explicat, de asemenea, că există doar două stări ale fiinţei: supunerea în faţa lui Dumnezeu şi a bunătăţii, sau refuzul de a ne supune la ceva care este mai presus de voinţa noastră, ceea ce ne face automat sclavi ai forţelor răului, ai „tatălui minciunii“{17}. Şi îl citam pe C. S. Lewis: „Nu există teren neutru în Univers: fiecare centimetru pătrat şi fiecare secundă sunt revendicate de Dumnezeu şi contrarevendicate de Satana.” Poate avem senzaţia că ne putem găsi un loc exact între Dumnezeu şi diavol, fără obligaţii faţă de bine sau faţă de rău. Dar „a nu alege este o alegere”. Expectativa devine, în cele din urmă, intolerabilă, iar dacă alegi să nu te supui nimănui, faci o alegere care practic nu este validă.

Cum ne alegem vocaţia

Pentru cei mai mulţi, „vocaţia” înseamnă doar ceea ce faci ca să te întreţii, adică ocupaţia sau cariera. Definiţia seculară a „vocaţiei” presupune, de obicei, doar activităţi care aduc venit. Definiţia religioasă este mai „la obiect”, dar şi mult mai complexă. „Vocaţie” înseamnă chemare. Semnificaţia religioasă a „vocaţiei”, aşadar, se referă la ceea ce suntem chemaţi să facem, ceea ce poate coincide sau nu cu ocupaţia noastră, cu ceea ce facem de fapt în viaţa de zi cu zi.

În acest sens, vocaţia presupune o relaţie. Dacă cineva este chemat, înseamnă că îl cheamă ceva. Cred că acest ceva este Dumnezeu. Dumnezeu ne cheamă pe toţi – fie că suntem sceptici sau credincioşi, creştini sau nu – la anumite activităţi, adesea foarte specifice. Mai mult, deoarece Dumnezeu intră în relaţie cu noi ca indivizi, această chemare este profund individualizată. Ceea ce mă cheamă Dumnezeu să fac nu este neapărat ceea ce te cheamă pe tine să faci.

Este destul de evident că dacă cineva poate fi chemat să fie

constructor, altcineva poate fi chemat să fie avocat, om de ştiinţă sau director într-o agenţie de publicitate. În carieră sunt diferite tipuri de chemări; pentru mulţi, există chemări secvenţiale. Vârsta mijlocie este adesea o vreme a schimbărilor în carieră. Dar mai puţin evidente sunt problemele spirituale şi etice pe care le pune vocaţia. Ca om de ştiinţă, sunt chemat să lucrez la conceperea unor arme tot mai sofisticate? Ca avocat, sunt chemat să apăr pe cineva pe care-l suspectez că e vinovat? Ca medic ginecolog, fac sau nu avorturi?

Aşa cum unii descoperă că nu le plac sau nu li se par corecte anumite aspecte ale vocaţiei lor, alţii petrec ani de zile, chiar o viaţă întreagă, fugind de vocaţia lor. Un ofiţer de patruzeci de ani a venit la mine pentru o consultaţie din cauza unei uşoare depresii pe care o punea pe seama faptului că era trimis din nou în Germania. Urma să plece în două săptămâni. El şi familia erau sătui să se tot mute, susţinea el. Era neobişnuit ca ofiţeri superiori să caute ajutor psihiatric, mai ales pentru astfel de probleme minore. Mai erau câteva lucruri extraordinare în legătură cu acest om. Nu oricine ajunge să fie ofiţer dacă nu e deosebit de înzestrat intelectual şi competent, dar pacientul meu făcea, de asemenea, dovada unei agerimi şi nobleţi speciale. Într-un fel, nu am fost surprins să aflu că era pasionat de pictură. M-a frapat alura lui de artist. După ce mi-a spus că lucra în armată de douăzeci de ani, l-am întrebat: „Dacă v-aţi săturat să vă tot mutaţi, de ce nu ieşiţi la pensie?“

„N-aş şti ce să fac pe urmă“, mi-a răspuns.

„Aţi putea picta după pofta inimii”, i-am sugerat.

„A, nu, e doar un hobby“, mi-a spus. „N-aş putea trăi din aşa ceva.”

Pentru că nu aveam nicio idee despre talentul lui, nu mă puteam pronunţa în privinţa acestei judecăţi, dar mai erau modalităţi în care să-i pun la încercare rezistenţa. „Sunteţi evident un om inteligent, cu un trecut care vă recomandă. Aţi putea găsi o mulţime de slujbe bune“.

„Nu am facultate, mi-a spus, şi nu sunt făcut să vând asigurări.” La sugestia mea că ar putea face o facultate şi trăi din pensie, mi-a răspuns: „Nu, sunt prea bătrân. Nu m-aş simţi în largul meu printre puştani."

L-am rugat ca la următoarea noastră întâlnire să-mi aducă nişte

picturi recente de-ale sale. A adus două, o acuarelă şi o pictură în ulei. Amândouă erau splendide. Erau moderne, pline de imaginaţie, chiar spectaculoase, cu un simţ deosebit al formei, culorii şi nuanţei. Când l-am întrebat, mi-a spus că făcea trei sau patru picturi pe an, dar n-a încercat niciodată să le vândă. Le dădea prietenilor.

„Uite, i-am spus, sunteţi într-adevăr talentat. Ştiu că este un domeniu în care concurenţa este foarte mare, dar aceste picturi pot fi vândute. Ar trebui ca pictura să fie mai mult decât un hobby pentru dumneavoastră."

„Talentul este o chestiune subiectivă", a obiectat el.

„Sunt, deci, singura persoană care v-a spus vreodată că sunteţi talentat?"

„Nu, dar dacă te uiţi mereu în sus, o să te împiedici."

I-am spus atunci că avea o problemă de subestimare, care-i venea, probabil, din frica de eşec sau din frica de succes, sau din amândouă. M-am oferit să-i obţin o învoire medicală de la slujbă pentru a putea să ne mai întâlnim şi să investigăm împreună originea problemei lui. Dar era de neînduplecat în privinţa „datoriei" lui de a pleca în Germania. L-am sfătuit cum să urmeze acolo şedinţe de psihoterapie, dar mă îndoiesc că mi-a urmat sfatul. Bănuiesc că rezistenţa faţă de vocaţia lui vădită era atât de mare, încât nu ar fi urmat-o niciodată, oricât de limpede ar fi fost aceasta.

Avem un liber arbitru, deci putem alege să nu dăm atenţie chemării lui Dumnezeu. Faptul că avem o vocaţie nu înseamnă neapărat că o vom urma. Invers, faptul că vrem să facem ceva – sau chiar că avem talent pentru ceea ce vrem – nu înseamnă neapărat că Dumnezeu vrea să facem acel lucru.

Unii sunt chemaţi pentru căsnicie şi viaţa de familie; alţii sunt chemaţi să fie singuri sau chiar să ducă o viaţă monahală. Credem sau nu în soartă, îmbrăţişarea unei chemări vine adesea după multă nesiguranţă.

O femeie a trecut la început printr-o incertitudine chinuitoare atunci când a fost pusă în faţa perspectivei de a deveni mamă, după ce avea deja o carieră solidă, mai multe opţiuni profesionale şi două licenţe în domenii diferite. La 33 de ani a rămas pentru prima oară însărcinată – şi în acelaşi timp *deschisă* către posibilitatea de a deveni mamă. „Înainte nu mă puteam închipui legată de nimeni – de

un singur bărbat sau de un copil, cu atât mai puţin cu cât acesta din urmă presupune un angajament pe viaţă, mi-a spus ea. M-am revoltat cu toată puterea împotriva ideii de a fi responsabilă pentru viaţa oricui altcuiva în afară de mine. Devenisem dependentă de «libertatea» lipsei de obligaţii, de o viaţă dusă după pofta inimii. Nu voiam să fiu dependentă de nimeni altcineva şi nu voiam ca altcineva să fie dependent de mine."

Datorită deschiderii şi disponibilităţii de a trăi aventura incertitudinii şi a îndoielii, a căpătat treptat o nouă percepţie a propriei persoane. „M-am trezit împinsă să «abandonez» stilul meu de viaţă total independent şi am început să învăţ să-mi placă ideea de interdependenţă, care lăsa loc pentru copilul şi partenerul meu, mi-a spus. Apoi nu am putut să mă mai închipui fără copil. Nu pot să explic foarte bine ce m-a îndemnat să accept această nouă imagine a mea de mamă şi de partener devotat. Dar când am încetat cumva să mă opun acestei idei, m-am transformat – iar rezultatul mă făcea fericită."

Este limpede că, deşi împlinirea unei vocaţii nu garantează fericirea – ca în cazul pictorului van Gogh, care a dus o viaţă chinuită –, împlinirea aduce după sine liniştea sufletească. De aceea, este de multe ori o plăcere să vezi un om care face ceea ce-i era destinat să facă. Ne face plăcere să vedem un părinte căruia îi place să aibă grijă de copii. Avem sentimentul că lucrurile sunt aşa cum ar trebui să fie. Dimpotrivă, avem întotdeauna un sentiment de neplăcere când vedem oameni ale căror stiluri de viaţă sau meserii nu se potrivesc cu vocaţiile lor. Pare un eşec. Sunt convins că vocaţia unică pe care o dă Dumnezeu fiecăruia din noi ne cheamă mereu spre succesul personal, dar nu neapărat în termenii stereotipi ai lumii sau în standardele ei de măsurare a succesului. Am văzut femei care s-au căsătorit cu bărbaţi foarte bogaţi, de exemplu, femei care erau considerate de succes în ochii lumii, ale căror bijuterii şi slujbe erau invidiate de nenumărate persoane, dar care duceau o viaţă disperată pentru că vocaţia lor nu era în primul rând căsătoria.

Cui îi suntem recunoscători

Acum zece ani am primit două cecuri: un cec prin care primeam

banii pentru o conferinţă susţinută de mine cu ceva timp în urmă, şi un cec neaşteptat, pe care nu-l solicitasem şi care reprezenta o donaţie făcută către FCE. În general, sunt de acord cu expresia „Nu e nimic mai bun ca o masă gratis." Dar trăiam acum unul dintre acele momente de excepţie în care ai masa gratis în stânga şi un cadou surpriză în dreapta. Pentru care să fiu mai recunoscător?

Este uşor să iei drept bun aproape totul în viaţă – inclusiv norocul sau darurile neaşteptate, E adevărat, în epoca noastră laică suntem, de fapt, încurajaţi să credem în noroc, ca şi cum norocul n-ar fi altceva decât aruncarea unui zar. Ne închipuim că totul nu e decât un simplu accident sau o şansă, presupunem că norocul şi ghinionul sunt la fel, că unul îl cheamă neapărat pe celălalt. Această atitudine duce uşor la o filozofie a disperării numită nihilism (cuvânt derivat din latinescul *nihil,* „nimic"). Dus până la ultimele consecinţe logice, nihilismul susţine, practic, că nimic nu are valoare.

Dar mai există o cale de a înţelege norocul şi darurile neaşteptate. Această teorie presupune existenţa unui binefăcător suprauman, Dumnezeu, căruia îi place să facă daruri oamenilor, pentru că ne iubeşte într-un mod aparte. Dacă acest Dumnezeu are de-a face cu nenorocirile din viaţa noastră este îndoielnic, deşi, privind în urmă, acestea par să fi fost mai degrabă binecuvântări ascunse. Cât despre acele lucruri care pot fi recunoscute drept daruri, unii dintre noi observă o constanţă a binefacerilor mult mai importantă decât orice nenorocire. Avem un nume pentru această apariţie binefăcătoare a darurilor: har sau graţie. Un lucru câştigat nu este un dar adevărat. Graţia, în schimb, nu este câştigată. Este gratis. Cuvintele graţie, gratis şi gratitudine se întrepătrund. Dacă simţi graţia, simţi în mod firesc şi gratitudine.

Un predicator faimos mi-a spus odată o poveste despre un tânăr american din nord care, aflat într-o călătorie de afaceri, a trebuit să meargă prin sudul Americii pentru prima oară în viaţa lui. Condusese toată noaptea şi se grăbea. Când a ajuns în Carolina de Sud, îi era foarte foame. A oprit la un restaurant pe şosea, a comandat un mic-dejun cu ouă prăjite şi cârnaţi, dar a fost luat prin surprindere când i s-a adus o farfurie cu ceva alb în mijloc.

„Ce e asta?" a întrebat-o pe chelneriţă.

„Terci de mălai, domnule", mi-a răspuns ea cu un puternic accent

sudist.

„Dar nu am comandat aşa ceva”, a spus el.

„Nici nu se comandă. Îl aducem la masă oricum”, a răspuns ea.

Şi asta seamănă foarte mult cu graţia, mi-a spus predicatorul. Nu o comanzi. Vine pur şi simplu.

Din experienţa mea pot spune că a aprecia surprizele plăcute şi a le considera daruri face, în general, bine sănătăţii noastre mintale. Cei care simt graţia în lume sunt mult mai dispuşi să fie recunoscători decât cei care nu o simt. Iar oamenii recunoscători sunt mult mai fericiţi decât cei nerecunoscători. Sunt, de asemenea, şi mai înclinaţi să-i facă fericiţi pe alţii. Simţind că au primit ceva de la lume, ei se simt dispuşi să dea ceva înapoi lumii.

De ce unii au o inimă vădit recunoscătoare, în timp ce alţii sunt atât de nerecunoscători? Şi de ce alţii se află undeva la mijloc, fără să simtă nici recunoştinţă, nici resentiment? Nu ştiu. E uşor să spui că aceia care în copilărie au fost înconjuraţi cu dragoste de părinţi vor deveni automat adulţi recunoscători, iar cei proveniţi din cămine dezorganizate devin persoane veşnic nemulţumite. Problema e că acest fapt nu este susţinut de dovezi. Excepţiile abundă. Am cunoscut multe persoane crescute în sărăcie, neglijate de părinţi şi chiar brutalizate, care la maturitate păreau să trăiască atât de firesc mulţumindu-i lui Dumnezeu, sau cel puţin mulţumind vieţii. Am cunoscut şi exemple contrare, de persoane care veneau din familii iubitoare, dar pe care îi caracteriza o lipsă de recunoştinţă ce părea înnăscută. Inima recunoscătoare este un lucru tainic şi poate avea chiar motivaţii genetice.

Aşadar, o „atitudine recunoscătoare” poate să nu fie în întregime o problemă de opţiune. Ba chiar socotesc că o inimă recunoscătoare este ea însăşi un dar. Cu alte cuvinte, capacitatea de a aprecia darurile este ea însăşi un dar. Este, totodată, şi cea mai mare binecuvântare pentru un om, pe lângă o voinţă puternică. Dar nu înseamnă că inima recunoscătoare nu poate fi cultivată dacă aceasta e opţiunea noastră.

Am supravegheat odată un terapeut amator care lucra cu un bărbat de patruzeci de ani, suferind de depresie cronică. O formă uşoară însă. O descriere poate mai precisă a afecţiunii acestui om ar fi aceea de dispepsie, un termen învechit pentru indigestie. Era ca şi

cum întreaga lume i-ar fi provocat indigestie şi l-ar fi făcut să vomite. Atitudinea lui nu se schimbase prea mult în ultimul timp. Spre sfârşitul celui de-al doilea an de terapie însă, terapeutul pe care-l supravegheam mi-a spus: „La ultima şedinţă, clientul meu a venit foarte entuziasmat de un apus de soare pe care l-a văzut în timp ce venea cu maşina la şedinţă."

„Felicitări!" i-am spus.

„Cum adică?" m-a întrebat.

„Pacientul tău a trecut hopul", am spus. Îşi va reveni rapid. E prima oară când aud că omul ăsta se bucură de ceva în viaţă. Nu este atât de prins de negativism sau atât de egocentric încât să nu observe frumuseţea din jurul lui şi să nu fie recunoscător pentru ea. E o schimbare extraordinară." Am aflat mai târziu că prezicerea mea s-a adeverit în câteva luni pacientul se comporta, practic, ca un om nou, după spusele terapeutului.

Într-adevăr, felul cum reacţionăm la noroc şi la ghinion, la greutăţile vieţii poate fi una dintre măsurile cele mai bune ale capacităţii noastre de a deveni recunoscători. Putem să considerăm un ghinion ca o adevărată binecuvântare. Putem, de asemenea, să rămânem smeriţi şi să nu considerăm norocul ca pe ceva firesc. Alegem să ne plângem tot timpul de vremea urâtă, sau putem învăţa să apreciem acest dar al frumuseţii şi diversităţii vremii? Dacă suntem blocaţi în trafic într-o zi geroasă de iarnă, stăm şi fierbem în scaun şi îi boscorodim pe şoferii din faţă, sau ne gândim la binecuvântarea de a sta într-o maşină când afară e viscol? Suntem înclinaţi să ne plângem de slujba noastră sau mai degrabă căutăm modalităţi de a ne îmbunătăţi cunoştinţele?

Când eram copil, un prieten al tatălui meu mi-a dat o carte din seria Horatio Alger Jr. Cărţile nu se mai găseau pe piaţă. Le-am devorat. Eroii cărţii erau recunoscători pentru ceea ce primeau. Nu se plângeau de greutăţi, ci se purtau de parcă acestea erau adevărate plocoane, nu nenorociri. Lectura acelor cărţi în copilărie bănuiesc că a avut o influenţă profund pozitivă asupra vârstei mele fragede. Mă îngrijorează societatea noastră care nu numai că nu mai tipăreşte astfel de cărţi, dar le socoteşte, în general, siropoase.

Alegerea de a muri frumos

Ultima alegere din viaţă este de a muri sau nu cu stil. Pentru că problema nu este dacă murim, ci cum murim. Avem la dispoziţie o viaţă întreagă ca să ne pregătim. Din păcate, în cultura noastră negarea bătrâneţii merge mână în mână cu negarea morţii. Pentru mulţi, această negare zădărniceşte cea mai mare lecţie a bătrâneţii: cum să ne acceptăm limitele. Cultura noastră sugerează că nu există limite – mai mult, pare să sugereze că *nu ar trebui* să existe limite. Desigur, realitatea se împotriveşte acestei idei pe toate planurile. Şi totuşi, gândirea de tipul „fără limite" stă la baza unei mari părţi din publicitatea televizată. O reclamă care m-a deranjat în mod special arăta o femeie de şaizeci de ani (care, bineînţeles, arăta de patruzeci) jucând tenis. Mesajul era că datorită unor medicamente pe care le lua, artrita nu o împiedica să joace tenis. Reclama se încheia cu exclamaţia entuziastă a unui spectator: „Trăieşte fără limite!"

Realitatea este că trebuie să trăim cu limite, chiar de când suntem tineri, curioşi şi, în general, entuziaşti. Pe măsură ce îmbătrânim, suntem puşi în faţa unor limite tot mai mari. Am făcut deja unele alegeri – cum ar fi dacă ne căsătorim sau nu, dacă muncim sau ne pensionăm – care exclud alte opţiuni. Dacă cineva ajunge să umble în scaunul cu rotile ar fi stupid să creadă că poate sări cu uşurinţă într-un avion şi pleca într-o călătorie de afaceri.

Ar fi nefiresc să întâmpinăm cu bucurie bătrâneţea. O uşoară depresie legată de lucrurile pe care le pierdem inevitabil când îmbătrânim, sau legată de orice altă schimbare care apare, este normală. Dar numai pentru că e nefiresc să aşteptţi cu nerăbdare bătrâneţea nu înseamnă că trebuie să negăm realitatea ei şi procesul dureros de decădere pe care îl presupune. Îmbătrânirea înseamnă, în cele din urmă, pierderea uşurinţei în mişcări, a potenţei sexuală, a frumuseţii fizice şi a puterii politice.

Moartea este, desigur, ultima pierdere. I-am auzit pe mulţi spunând că „dacă" ar trebui să moară – ca şi cum ar avea de ales – ar prefera să moară repede. Motivul pentru care ne îngrozim atât de mult de cancer şi de SIDA este că astfel de boli presupun o moarte lentă. Deteriorarea treptată înseamnă experienţa pierderii complete a controlului, iar pentru mulţi acest proces este acelaşi lucru cu pierderea demnităţii. Sentimentul lipsei de demnitate pe care o

presupune decăderea fizică este foarte real. Dar putem face o distincţie între falsa şi adevărata demnitate, şi există şi o diferenţă uriaşă între felul cum reacţionează eul nostru şi felul cum reacţionează sufletul nostru în faţa morţii. Eul nostru nu poate suporta, de obicei, priveliştea nedemnă a deteriorării trupului. Se întâmplă astfel deoarece demnitatea ţine total de eul nostru şi deloc de suflet. Pus în faţa alternativei de a renunţa la control, eul se revoltă cu putere, deşi bătălia este deja pierdută. Pe de altă parte, sufletul întâmpină cu bucurie procesul de decădere. Putem învăţa că pe măsură ce renunţăm la control, renunţăm şi la falsa demnitate, astfel încât putem muri frumos şi cu adevărat demni.

Când scriu despre moartea frumoasă nu mă refer la opţiunea eutanasiei. În esenţa ei, eutanasia este încercarea de a da senzaţia de curăţenie acolo unde nu există, de fapt, decât mizerie. După părerea mea, este o încercare de a scurta suferinţa existenţială şi legitimă a morţii, deci de a scurta o ultimă şansă de a învăţa şi evolua spiritual. Nu mă refer nici la negarea morţii. Oamenii neagă moartea sub diferite forme, fie refuzând să-şi scrie testamentul, fie evitând să vorbească despre sentimentele lor legate de moarte, fie făcându-și planuri pentru viitorul îndepărtat, când ştiu foarte bine că timpul lor e limitat. Negarea poate uşura suferinţa implicată de conştientizarea propriei morţi, dar, în acelaşi timp, ne blochează. Blochează nu numai comunicarea, ci şi tot ce înseamnă învăţarea din preajma sfârşitului.

A muri frumos este, cred, a alege să vezi moartea ca pe o nouă lecţie şi a întâmpina decăderea ca pe o purificare în urma căreia iese la iveală adevărata demnitate a sufletului. În romanul meu *A Bed by the Window* descriu câţiva pacienţi aflaţi pe moarte într-un azil; aceştia par să aibă o aură în jurul lor. Fenomenul acesta se întâlneşte doar în romane. Mulţi au observat sau au auzit despre „luminozitatea” care îi învăluie pe cei care au trecut prin etapa depresiei şi au ajuns să accepte moartea.

Dacă suntem dispuşi să ne acceptăm sfârşitul, ne putem transforma – nu prin amărăciune şi mâhnire, ci prin umilinţă –, pe măsură ce apar marile pierderi pe care le aduc bătrâneţea şi drumul spre moarte. Poate că alegem să murim frumos când, în sfârşit, învăţăm şi acceptăm că toate sunt aşa cum ar trebui să fie. Fie că

avem sau nu credinţă în viaţa de apoi, a pleca liniştiţi în braţele morţii este ultima manifestare a convingerii nestrămutate, chiar şi în mijlocul unei paradoxale incertitudini, că fiecare aspect al vieţii contribuie la semnificaţia întregului. La fel de paradoxal, cea mai importantă alegere pe care o facem – aceea de a muri frumos – este alegerea de a renunţa la toate celelalte opţiuni şi a ne pune sufletul în mâinile Adevăratei Puteri.

O alegere dificilă: pustiul

Moartea este vidul însuşi. Suntem îngroziţi de golul ei, chiar dacă avem credinţa că ajungem dincolo. Pentru că, totuşi, nu *ştim* cum este dincolo.

Sunt multe feluri de goluri, dar cel mai important (şi cel despre putem vorbi cel mai uşor, fără să devenim prea mistici) este „pustiul necunoaşterii". În ciuda faptului că trăim într-o societate care pare să sprijine o mentalitate de tipul „ştie-tot" şi care îi etichetează drept incompetenţi pe cei care nu par să ştie mereu totul, avem totuşi la dispoziţie alternativa de a nu şti – fără să ne simţim din acest motiv incompetenţi sau vinovaţi. Există, de fapt, momente în viaţa fiecăruia când nu este numai potrivit, dar şi sănătos să renunţăm să credem că ştim toate răspunsurile.

Cea mai binefăcătoare experienţă din adolescenţa mea a fost darul pe care mi l-a făcut un om care mi-a vorbit din mijlocul unui pustiu al necunoaşterii la fel de întins ca acela în care mă aflam şi care mi-a fost un model extrem de pozitiv. În *A World Wainting to be Born* descriam cum, la vârsta de cincisprezece ani şi în mijlocul anului şcolar, am hotărât să plec din Exeter. Când mă gândesc acum la acel moment de cotitură din viaţa mea, sunt uimit de harul care mi-a dat curajul să fac acest lucru. La urma urmei, nu numai că renunţam la un liceu prestigios împotriva voinţei părinţilor mei, dar abandonam viitorul preţios care mi se pregătise cu grijă de către familia mea de străvechi protestanţi de descendenţă anglo-saxonă. La acea vârstă nu prea realizam că, de fapt, făceam primul pas uriaş în afara întregului meu teritoriu cultural. Acea cultură „oficială" stabilea idealurile pe care trebuia să le am, iar eu le dădeam cu piciorul. Şi încotro voiam să mă duc? Mă îndreptam spre

necunoscut. Eram atât de îngrozit, încât m-am gândit să cer sfatul cuiva din personalul profesoral al şcolii înainte de a lua definitiv o hotărâre atât de înfricoşătoare. Dar cui să mă adresez?

Primul care mi-a venit în minte a fost îndrumătorul meu. Abia dacă schimbase o vorbă cu mine timp de doi ani şi jumătate, dar era recunoscut ca o persoană de treabă. Următoarea alegere era, evident, bătrânul şi prăfuitul decan al şcolii, renumit pentru că îl iubeau mii de absolvenţi. Dar m-am gândit că trei era un număr mai bun, şi a treia alegere era mai dificilă. M-am oprit, în cele din urmă, la domnul Lynch, profesorul meu de matematică, un om ceva mai tânăr. L-am ales nu pentru că aveam vreo relaţie cu el sau pentru că părea o persoană foarte caldă – ba chiar mi s-a părut mai degrabă rece –, ci pentru că avea reputaţia de geniu al şcolii. Fusese implicat în probleme de matematici superioare în cadrul Proiectului Manhattan, şi m-am gândit să-mi confrunt hotărârea cu un „geniu".

M-am dus mai întâi la îndrumătorul meu, care m-a lăsat să vorbesc vreo două minute, după care m-a întrerupt politicos. „Este adevărat că nu ai note foarte bune la Exeter, Scotty, mi-a spus, dar nu sunt atât de proaste încât să nu poţi absolvi. E mai bine să absolvi o şcoală ca Exeter cu note mici decât o şcoală mai slabă cu note mari. Nu te-ar recomanda deloc mai departe dacă ţi-ai schimba şcolile în mijlocul anului. În plus, sunt sigur că părinţilor tăi nu le-ar plăcea deloc. Aşa că de ce nu continui să înveţi cât poţi tu de bine?"

M-am dus pe urmă la decanul cel prăfuit. M-a lăsat să vorbesc treizeci de secunde. „Exeter este cea mai bună şcoală din lume, şi-a dres el glasul. Te gândeşti să faci cea mai mare prostie. Vino-ţi în fire, băiete!"

Mă simţeam din ce în ce mai rău, aşa că m-am dus la domnul Lynch. M-a lăsat să spun tot ce aveam pe inimă. Mi-a luat cinci minute. Apoi mi-a spus că nu prea înţelege şi m-a rugat să-i povestesc mai multe – despre Exeter, despre familia mea, despre Dumnezeu (chiar mi-a dat permisiunea să vorbesc despre Dumnezeu!), despre orice îmi trecea prin cap. Aşa că am bătut câmpii încă zece minute – cu totul cincisprezece minute, ceea ce era destul de bine pentru un adolescent deprimat şi cu probleme de exprimare. Când am terminat, m-a întrebat dacă mă deranjează să îmi pună câteva întrebări. Flatat de atenţia adultului, i-am răspuns:

„Bineînţeles că nu“, şi el m-a luat la întrebări încă o jumătate de oră.

În sfârşit, după patruzeci şi cinci de minute cu totul, acest aşa-zis „sloi de gheaţă“ s-a lăsat în scaun, cu o expresie chinuită pe faţă, şi mi-a spus: „Îmi pare rău. Nu pot să te ajut. Nu pot să-ţi dau niciun sfat. Ştii, a continuat el, e imposibil ca o persoană să se simtă total în pielea alteia. Dar, atât cât mă pot pune în locul tău – şi mă bucur că nu sunt acolo – nu ştiu ce aş face. Îmi pare rău că nu sunt în stare să te ajut.“

Este foarte posibil ca acest om să-mi fi salvat viaţa. Pentru că acum patruzeci şi cinci de ani, când am intrat în biroul domnului Lynch, eram aproape de sinucidere. Şi când am plecat simţeam că parcă cineva îmi luase o mare povară de pe suflet. Pentru că dacă un *geniu* nu ştia ce să facă, era normal ca nici eu să nu ştiu ce să fac. Şi dacă mă gândeam să fac ceva care părea nebunie curată în ochii lumii, iar un *geniu* nu putea să-mi spună dacă era o opţiune categoric dementă – atunci poate, doar poate, era ceva spre care mă chema Dumnezeu.

Aşa că acel om care nu mi-a putut oferi niciun răspuns sau formulă gata făcută, care nu ştia ce-aş putea face şi care a ales să nu-mi dea niciun răspuns – acel om mi-a oferit ajutorul de care aveam nevoie. Acel om m-a ascultat, mi-a oferit timpul lui, a încercat să se pună în locul meu, a ales să comunice cu mine şi a făcut un efort pentru mine. Acel om m-a iubit. Şi acel om m-a vindecat.

Nu există formule simple sau uşoare. Confruntaţi cu experienţele vieţii, trebuie să îndurăm o anumită pustiire şi agonie a necunoaşterii. Aşa cum scriam în *Din nou pe drumul către tine însuţi,* simt multe lucruri prin care trecem şi pentru care îi învinuim pe alţii. Deoarece o mare parte din procesul de maturizare înseamnă să învăţăm să iertăm, de fiecare dată suntem obligaţi să reanalizăm şi să cântărim: „Să învinovăţesc sau să iert?“ „Iubesc sau mă las călcat în picioare?” Sau, pur şi simplu: „Ce trebuie să fac?” Este o decizie pe care trebuie să o luăm de fiecare dată, în fiecare împrejurare şi în fiecare moment.

Deşi nu există o anumită formulă, există un îndreptar care ne ajută să luăm astfel de decizii, despre care am scris prima oară în *The Different Drum.* Este recunoaşterea faptului că inconştientul se află întotdeauna cu un pas înaintea conştientului. Problema este că nu

ştim dacă este cu un pas înainte în direcţia greşită sau în cea corectă. Nu ştim dacă acea şoaptă pe care o auzim este de la Duhul Sfânt sau de la Satana, ori poate doar din interiorul nostru. De aceea, este imposibil de ştiut dacă ceea ce facem este bine, deoarece cunoaşterea este o funcţie a conştienţei.

Şi totuşi, dacă voinţa ta este mereu de partea binelui şi dacă eşti dispus să suferi total când binele pare ambiguu (ceea ce se petrece cam 98,7 la sută din timp, după părerea mea), atunci inconştientul tău va fi mereu cu un pas înaintea conştientului în direcţia cea bună. Cu alte cuvinte, vei face ce este bine. Dar nu vei avea parte de luxul de a şti acest lucru în timp ce îl faci. Dimpotrivă, vei face ce e bine tocmai pentru că ai fost dispus să renunţi la acest lux. Şi dacă acest îndreptar pare obscur, atunci poate e bine să-ţi aminteşti că aproape tot răul din lume este făcut de oameni care sunt *absolut* siguri că ştiu ce fac.

CAPITOLUL 5

Alegeri de viaţă într-un cadru organizaţional

Poate că unii dintre noi credem că facem alegeri în viaţa noastră personală numai în calitate de indivizi, ca şi cum individul ar exista mai mult sau mai puţin separat. Noi, oamenii, suntem făpturi sociale şi aproape toate alegerile noastre sunt luate sub influenţa şi în contextul diferitelor organizaţii din care facem parte. Prin organizaţii nu înţeleg doar organizaţii de afaceri. Familiile sunt organizaţii, şi multe dintre principiile care sunt valabile pentru familii sunt valabile şi pentru afaceri, şi invers. La scară mare, întreaga societate este o organizaţie. La scară mică, fiecare relaţie socială este o organizaţie. De câte ori se stabileşte o relaţie între doi sau mai mulţi oameni, apare o organizaţie de un fel sau altul.

În consecinţă, comportamentul organizaţional cuprinde aproape întregul domeniu al psihologiei umane, de vreme ce aproape tot comportamentul uman apare în contextul uneia sau al mai multor organizaţii. Comportamentul organizaţional se referă nu numai la felul în care indivizii se comportă în grupuri temporare, dar şi la felul în care grupurile – chiar şi organizaţiile – funcţionează. Domeniul este imens, dar aş vrea să mă opresc la opţiunile organizaţionale care mi se par cele mai importante, la deciziile pe care le luăm şi la acţiunile noastre care îi afectează pe ceilalţi – la felul cum îi tratăm pe ceilalţi şi ne tratăm pe noi înşine. Dacă deciziile pe care le luăm ne afectează numai pe noi, putem face ce ne place, ne asumăm responsabilitatea pentru faptele noastre şi le acceptăm consecinţele. Dar când vine vorba de alţii, avem de a face cu conceptele de etică şi respect.

Respectul

Mi-am petrecut ultimii cincisprezece ani încercând să aduc la viaţă două cuvinte fundamentale căzute într-o uitare absurdă:

comunitate şi respect. Când vorbim despre comunitate în societatea de azi, înţelegem, de obicei, orice fel de adunare de oameni. Ne referim, de exemplu, la Morristown, New Jersey, ca la o comunitate. Dar fapt este că Morristown, New Jersey, nu este decât un colectiv de oameni strânşi laolaltă din motive geografice, care plătesc aceleaşi taxe şi beneficiază de aceleaşi servicii sociale, dar există foarte puţine alte lucruri – dacă există – care îi leagă. Sau ne referim la Biserica Presbiteriană din nu ştiu care oraş ca la o comunitate, când realitatea este că de multe ori oamenii care stau unul lângă altul în biserică nu sunt în stare să discute între ei despre lucrurile cele mai importante şi mai dificile din viaţa lor. Am ajuns să consider astfel de adunări pseudocomunităţi.

Pentru mine, comunitatea se leagă de comunicare, şi o adevărată comunitate ar trebui să implice o comunicare susţinută şi de calitate între membrii ei. Am scris prima oară despre comunitate în *The Different Drum: Community Making and Peace.* Dar interesul meu cel mai mare în ultimii ani a fost nu să scriu, ci să lucrez cu alţii la înfiinţarea şi dezvoltarea FCE. Este misiunea acestei fundaţii educaţionale să-i înveţe pe oameni principiile comunităţii, prin care înţelegem comunicarea sănătoasă şi autentică în cadrul grupurilor, precum şi între grupuri.

Munca în cadrul FCE m-a împins, într-o vreme a eşecului social şi a unei opoziţii intense, să încerc să aduc la viaţă alt cuvânt golit de semnificaţie: „respect”. Tot ceea ce înţelegem astăzi prin „respect” este o politeţe superficială. Dar adevărul este că oamenii se înjunghiază politicos pe la spate şi se jignesc politicos de Dumnezeu ştie cât timp. Am fost ajutat să ajung la o definiţie mai plină de miez a respectului de un gentleman englez al secolului trecut, Oliver Hereford, care este celebru pentru cuvintele: „Gentleman este acela care niciodată nu jigneşte pe cineva neintenționat.“ Ce înţeleg eu de aici este că uneori poate e necesar să jigneşti pe cineva, dar problema este intenţia, adică dacă eşti conştient de ceea ce faci. Ca să fii conştient, trebuie să ai conştienţă. Astfel, în cartea mea *A World Waiting to be Born: Civility Rediscovered,* am definit „respectul” nu ca pe o simplă politeţe superficială, ci ca pe „un comportament organizaţional motivat conştient, care se supune moral unei puteri superioare”.

Putem presupune că oricine a ales să fie conştient vrea să fie o persoană respectuoasă. Dar apare aici o problemă majoră: pentru a fi respectuoşi, trebuie să fim conştienţi nu numai de propriile motivaţii, ci şi de cele ale organizaţiilor sau sistemului în cadrul căruia acţionăm. Respectul presupune conştiinţă organizaţională şi, în acelaşi timp, individuală. Ca atare, dacă aspirăm la cât mai mult respect, trebuie să gândim tot mai mult în termeni de sisteme.

Sistemele

Cea mai frumoasă parte a anilor de specializare medicală a fost studiul anatomiei microscopice. Deşi aparenţele par să indice contrariul, corpul nostru este format, în cea mai mare parte, din apă. În consecinţă, dacă priveşti la microscop fragmente mici de organe, nu poţi vedea nimic mai mult decât fibre incolore, greu de distins. Dar dacă iei aceleaşi fibre, le introduci în câteva soluţii speciale şi apoi le priveşti din nou, păşeşti brusc pe un tărâm de basm, un tărâm minunat în comparaţie cu care Disneyland este cu totul insipid. Indiferent de vârstă, poziţie sau stare de sănătate, la acest nivel suntem cu toţii minunaţi pe dinăuntru.

Treptat, pe măsură ce priveam fascinat această frumuseţe şi cercetam celulă cu celulă luni la rând, mi-a devenit limpede ceva cu mult mai important. Fiecare celulă nu era numai un sistem în sine, dar şi o parte minusculă a unui sistem mai mare şi chiar mai complex. Celulele absorbante ale mucoaselor, celulele netede ale muşchilor şi celulele de legătură ale ţesuturilor făceau toate parte integrantă dintr-un organ – în acest caz, intestinul subţire. Intestinul subţire era la rândul lui o parte a sistemului digestiv. Iar sistemul digestiv era integrat în alte sisteme ale corpului. Fibrele fine ale celulelor nervoase autonome, care stimulează contracţia sau relaxarea muşchilor digestivi şi activitatea glandelor, erau părţi minuscule ale sistemului nervos, făcând legătura cu celelalte celule ale creierului prin intermediul măduvei spinării. În fiecare organ se aflau celule mici ale arterelor şi venelor, toate conectate la inimă ca parte a sistemului circulator. Şi în fiecare arteră sau venă puteam depista diferite tipuri de celule ale sângelui, iniţial produse de măduva spinării ca părţi foarte mici ale sistemului hematopoietic.

„Ştiam“ de fapt de ani de zile că trupul omenesc – ca şi cel al oricărei vieţuitoare, animal sau plantă – era un sistem. Dar înainte de studiile de medicină nu fusesem conştient de complexitatea şi frumuseţea extraordinară a acestor sisteme, în acel moment am făcut un salt de conştiinţă spre ceva pe care, din nou, îl „ştiam“ de mult, dar numai foarte vag. De vreme ce fiecare celulă făcea parte dintr-un organ şi fiecare organ individual făcea parte dintr-un sistem al corpului, iar fiecare sistem făcea parte din corpul ca întreg, nu era posibil ca şi corpul meu să facă parte dintr-un sistem mai mare? Cu alte cuvinte, e posibil ca eu – sinele meu individual – să nu fie decât o celulă dintr-un organ al unui organism uriaş? Bineînţeles. Ca medic începător, eram conectat direct sau indirect la nenumărate alte celule umane individuale. La părinţii mei, care-mi plăteau taxa de şcolarizare. La medicii mai în vârstă care îmi erau profesori. La tehnicienii din laboratoare care făceau testele pe care le ceream. La administratorii spitalului. La muncitorii care fabricaseră echipamentul pe care îl foloseam. La pacienţii pe care foloseam acel echipament. La cultivatorii de bumbac din Mississippi şi California care vindeau bumbacul muncitorilor textili din Carolina de Nord, care, la rândul lor făceau hainele purtate de mine. La fermierii din Kansas care creşteau vite şi la ţăranii din New Jersey care cultivau salata verde servită la cină. La şoferii de camioane care transportau toate aceste lucruri. La administratorul meu. La frizerul care mă tundea. Şi aşa mai departe.

Aşa am ajuns să devin un susţinător convins al „teoriei sistemelor” (deşi nu auzisem încă de acest termen). Ideea principală a acestei teorii (care nu este, practic, o teorie, ci un fapt) constă în aceea că totul este un sistem. La un nivel mai mare decât cel al unei celule, organ, sistem de organe sau individ, cu toţii facem parte din societatea omenească. Abia acum începem să ne dăm seama că întreaga societate este conectată la ape, pământ, păduri şi atmosferă: „ecosistemul”. Ba chiar teoreticienii sistemelor văd de multe ori întreaga planetă ca pe un unic organism. Pământul este, bineînţeles, o parte a sistemului solar. Şi pe măsură ce ajungem tot mai departe în spaţiul extraterestru, vom putea, probabil, să distingem natura sistemică a galaxiilor şi a Universului însuşi.

Dincolo de faptul că tot ce există este parte dintr-un sistem,

teoria sistemelor mai susţine că dacă schimbi o componentă a sistemului, toate celelalte părţi se vor schimba şi ele. Doar în ultimele decenii am devenit întrucâtva conştienţi de acest lucru. Am ajuns să ne dăm seama că aproape tot ce facem are efect asupra mediului înconjurător şi că aceste efecte pot fi benefice sau ne pot distruge.

De pildă, aproape tuturor celor care avem maşină ni s-a întâmplat la un moment dat să ne ducem maşina la service pentru reparaţii minore, dar să se strice pe drumul de întoarcere. În astfel de cazuri, poţi să-l înjuri pe mecanic şi să crezi că a făcut vreo prostie. Dar, de obicei, nu greşeala mecanicului e de vină. S-a întâmplat doar că apariţia unei componente nou-nouţe a produs modificări subtile ale motorului – ale întregului sistem –, ceea ce face necesară schimbarea altor componente, schimbare care uneori nu poate fi suportată de componente mai vechi fără să se strice.

Relaţiile umane sunt şi ele un sistem, mai ales căsătoria. În munca noastră de psihoterapeuţi de cuplu, Lily a inventat termenul „subţirime“, prin care înţelegea faptul că într-o căsătorie definiţia pe care fiecare o are despre partenerul lui trebui să fie subţire – adică flexibilă mai degrabă decât fixă. În practica noastră am observat că ori de câte ori un partener se schimba sau făcea progrese semnificative în urma psihoterapiei, celălalt partener trebuia să se schimbe sau să progreseze şi el, altfel sistemul – căsătoria – se prăbuşea.

Nu vreau să sugerez că psihoterapia este singura variabilă a ecuaţiei. Tot felul de lucruri pot afecta natura căsătoriei. Natura căsătoriei mele cu Lily s-a schimbat de îndată ce am avut copii. S-a schimbat din nou când copiii au trecut de etapa scutecelor. S-a schimbat încă o dată când copiii au devenit adolescenţi. Şi s-a schimbat din nou când copiii au plecat de acasă. Pe parcurs, a fost nevoie din nou de schimbări când situaţia noastră financiară s-a modificat şi am fost, pe rând, oameni care depindeam de donaţiile altora, oameni strâmtaraţi timp de aproape douăzeci de ani şi apoi persoane în stare să contribuie substanţial la diferite acţiuni caritabile. Cu siguranţă, căsnicia noastră s-a schimbat din nou când am trecut de patruzeci de ani şi am început să îmbătrânim, iar eu m-am pensionat.

Aşadar, teoria sistemelor presupune că suntem capabili să ne adaptăm – uneori foarte rapid –, altfel sistemul poate să se prăbuşească. Pentru a avea capacitatea de a face schimbări atât de rapide, trebuie să fim profund conştienţi de sistemele cărora le aparţinem. Şi aici e greutatea. Noi, oamenii, suntem conştienţi în proporţii variabile. Fiecare este conştient de el însuşi ca entitate şi de nevoile şi dorinţele lui cele mai stringente, dar ne lipseşte o conştiinţă la fel de clară a motivaţiilor noastre sociale şi a Umbrei din care răsar aceste motivaţii. Chiar şi având un nivel relativ ridicat de conştienţă, cei mai mulţi nu conştientizăm, practic, deloc organizaţiile complexe şi sistemele sociale cărora le aparţinem.

Această lipsă de conştienţă organizaţională şi socială este un fenomen atât de dramatic, încât am ajuns să îl denumesc o gaură în gândire. Uneori este un abis fără fund, alteori seamănă mai mult cu o felie de şvaiţer. De pildă, un director de companie a ajuns, probabil, la conştiinţa că lucrează într-o companie care este un sistem complex, dar poate nu s-a gândit nici măcar o clipă că propria lui familie este tot un sistem. Alţii pot fi extrem de conştienţi de faptul că familia lor este un sistem, dar să nu conştientizeze aproape deloc calitatea de sistem a organizaţiei în care lucrează.

Această gaură în gândire – această neconştientizare a organizaţiilor – este alimentată, de obicei, de narcisismul nostru, într-o mare companie manufacturieră, de exemplu, probabil cei mai mulţi muncitori de la linia de asamblare cred că ei sunt inima companiei şi se gândesc puţin sau aproape deloc la ceilalţi angajaţi şi la rolurile lor. La urma urmei, ei sunt cei care fac produsul, nu-i aşa? Angajaţii de la vânzări cred că ei sunt inima companiei. La urma urmei, ei sunt cei care vând produsul, şi dacă acesta nu s-ar vinde, n-ar mai exista nicio companie. Dar angajaţii de la marketing s-ar putea să creadă că ei sunt inima companiei, deoarece cei de la vânzări n-ar putea vinde produsul dacă n-ar exista o bună politică de marketing. Cei din departamentul financiar ar putea crede că ei sunt cei mai importanţi din companie, deoarece ei se asigură că nu se cheltuie mai mult decât se câştigă şi menţin compania solvabilă. Iar managerii pot crede că ei sunt cei mai importanţi, deoarece creează politica de conducere a corporaţiei, dar s-ar putea să aibă foarte puţină înţelegere pentru ceilalţi, care contribuie şi ei în moduri

diferite la întreg.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru societatea noastră, în general, şi pentru rasismul şi discriminarea de clasă care domnesc în ea. Neputinţa de a conştientiza contribuţia celorlalţi a dus la lipsa de respect, poate tocmai pentru că ne copleşeşte simpla încercare de a deveni mai conştienţi de noi înşine şi nu ne mai rămâne energie pentru a ne dezvolta conştiinţa organizaţională şi socială. Cu toate acestea, nu există nicio cale de a evolua înspre o societate cu adevărat civilă până când tot mai mulţi dintre noi nu suntem dispuşi să alegem nu numai să fim conştienţi personal, ci şi să gândim în termeni de sisteme şi să ne extindem conştiinţa astfel încât să ne astupăm gaura din minte.

Etica

Am un prieten care a fost unul dintre primii piloţi americani doborâţi şi prinşi de vietnamezi. În primele zile ale celor şapte ani de captivitate, el şi ceilalţi prizonieri erau torturaţi sistematic. Într-o carte extraordinară despre experienţa lui în Vietnam, scrie destul de limpede că aceia care îl ţineau captiv aveau un comportament organizaţional conştient. Ştiau exact ce fac. Erau conştienţi de intenţia lor, de efectul pe care bătăile şi tratamentele chiar mai violente îl aveau asupra victimelor lor. Ştiau că oricine cedează până la urmă sub povara durerii şi că tortura va scoate de la victime mărturisiri – indiferent cât de false – folositoare propagandei şi misiunii lor organizaţionale. Şi totuşi, nici măcar americanii îngroziţi de grosolănia războiului dus de ţara lor în Vietnam nu s-ar fi gândit vreodată că tortura putea fi o reacţie normală sau justificată în vreun fel anume.

Aşadar, „respectul” este ceva mai mult decât un simplu comportament organizaţional „conştient motivat”. Trebuie să fim şi *etici.* Şi numai persoanele cu o moralitate dubioasă nu sunt de acord că tortura este vădit lipsită de etică. Folosesc acest exemplu deoarece este atât de oribil şi evident, şi nu pentru a ocoli faptul că problema reală şi majoră a societăţii noastre este o lipsă de respect cu mult mai subtilă. Şi în acelaşi timp este lipsită de etică. A fi etic înseamnă cel puţin a fi „umanist”, adică prin definiţie, a socoti că

oamenii sunt preţioşi şi trebuie trataţi ca atare. Nu torturăm oamenii dacă îi socotim preţioşi.

Dreapta religioasă a criticat din plin în ultimul timp „umanismul laic“. Cred că acestor critici le-ar prinde bine să fie ei înşişi mai umanişti. Cu toate acestea, cred că au pe undeva dreptate. Umanismul laic este ca o casă ridicată pe nisip. Când lucrurile se complică – afacerea merge prost sau competiţia se înteţeşte –, atitudinile umaniste seculare sunt cu uşurinţă spulberate. De exemplu, mass-media a fost recunoscută ca un domeniu cu precădere laic. Iar cei care lucrează în mass-media nu numai că se consideră în general umanişti, dar consideră că munca lor de a informa oamenii este importantă pentru a menţine societatea la un nivel minim de civilizaţie şi respect. E ceva adevărat aici. Cunosc totuşi multe exemple de reporteri care îşi lasă deoparte prea repede şi cu uşurinţă umanismul când vor neapărat să obţină o poveste.

Problema umanismului laic este că nu spune nimic despre *motivul* pentru care oamenii sunt preţioşi şi ar trebui trataţi ca atare. În consecinţă, umanismul laic, pentru că nu se trage din niciun fel de teologie, este adesea un fenomen nefundamentat. De aceea, eu definesc comportamentul respectuos nu doar ca „etic“, ci mai ales ca „etic şi supus unei puteri superioare”. Pentru că dacă, aşa cum spuneam, lumina, adevărul şi iubirea sunt toate sinonime cu Dumnezeu şi dacă ne supunem *cu adevărat* lor, comportamentul nostru va fi dumnezeiesc chiar dacă poate nici nu ne considerăm fiinţe religioase.

Ca exemplu de o astfel de supunere, să ne întoarcem la reporterul care renunţă la umanismul său pentru a obţine o poveste. Deşi reporterul acela s-ar putea (dar nu întotdeauna) să facă eforturi să nu mintă (ca să nu fie dat în judecată) şi se va „rezuma la fapte”, e posibil să-şi rezerve dreptul de a decide ce fapte să relateze şi ce fapte să treacă sub tăcere. În acest sens, faptele sunt ca statisticile. Pot fi folosite pentru a spune orice doreşti. În multe situaţii, reporterul are libertate deplină să conceapă un tablou negru, unul alb sau unul neutru. Cu excepţia cazului în care este un individ extrem de scrupulos, e foarte posibil ca alegerea lui să fie determinată nu atât de vreo supunere hotărâtă faţă de adevăr, cât de ceea ce pare să alcătuiască o poveste bună. Chiar dacă reporterul

este devotat adevărului, există o scară ierarhică implicată în procesul de interpretare a unei poveşti. După ce reporterul scrie povestea, redactorii-şefi – care nu sunt direct implicaţi în strângerea informaţiilor – îşi adaugă propria perspectivă. Fac asta prin intermediul titlului, prin lungimea poveştii şi prin poziţia ei în pagină. Din punctul meu de vedere, cele mai bune poveşti sunt cele neutre, pentru că, în general, adevărul este complex. Dar ştiu din experienţă că mulţi reporteri nu se supun de obicei acestei complexităţi, pentru că nu aduce titluri bune şi atrăgătoare. Chiar recunosc că de fapt caută un „punct de vedere" asupra poveştii, aparent uitând că există o diferenţă între punctul de vedere şi adevăr.

În abordarea unor astfel de complexităţi etice, am descoperit diferenţa aproape esenţială dintre codul etic şi etica particulară a unei situaţii. Etica de cod derivă din diferite precepte etice care au funcţionat de-a lungul istoriei. Cel mai vechi cod cunoscut este Codul lui Hammurabi. Cu mult mai cunoscute ne sunt cele zece porunci din Biblie. Ceea ce fac aceste coduri este să declare anumite acte ca fiind rele, greşite sau nepermise în orice fel de circumstanţe. De pildă, una dintre cele zece porunci este „Să nu ucizi." Nu este „Să nu ucizi decât în timp de război" sau „Să nu ucizi decât în legitimă apărare". Este „Să nu ucizi", punct. Fără „dacă", „şi" sau „dar".

Principiul de bază al eticii de situaţie este că nu se poate emite nicio judecată etică în legătură cu un act fără să iei în consideraţie circumstanţele în care acesta se produce. Spre deosebire de cele zece porunci, etica de situaţie permite uciderea în anumite circumstanţe, cum ar fi războiul sau legitima apărare.

Societatea noastră a evoluat de la etica simplistă de cod spre etica de situaţie. Acest lucru se observă cu precădere în sistemul nostru legal. Dacă mergi în vizită la avocatul tău, vei vedea, probabil, biroul acestuia ticsit cu tomuri voluminoase. Cele mai multe dintre ele conţin precedente legale de natură situaţională{18}. Astfel de precedente specifică: „Să nu încalci un contract, cu excepţia unui caz de genul *Jones vs Smith,* unde au existat circumstanţele cutare şi cutare, sau „Să nu încalci un contract, cu excepţia situaţiei care a apărut în *Brown* vs *Taylor."*

Pentru a trăi conform eticii de situaţie, individul trebuie să aibă capacitatea de a funcţiona ca un întreg sistem legal în tine. Pentru a

fi sănătoşi şi întregi, trebuie să avem în mintea noastră un avocat al apărării competent, un procuror competent şi un bun judecător. Persoanele cu tulburări de caracter tind să aibă un avocat al apărării foarte puternic, dar o conştiinţă foarte slabă sau un procuror interior foarte slab. Cei care suferă de nevroze tind să aibă un procuror foarte puternic, dar un avocat al apărării foarte slab, incapabil să-şi apere clientul. În sfârşit, sunt cei care au înăuntru un avocat al apărării şi un procuror destul de competenţi, dar care, din diferite motive, ajung cu greu să ia o decizie pentru că le lipseşte un bun judecător.

Susţin din toată inima evoluţia societăţii (şi a indivizilor) înspre etica de situaţie. În calitate de psihiatru, îmi este cunoscut faptul că etica rigidă de cod are adesea consecinţe inumane. Dar trebuie luate în considerare două amendamente. Unul dintre ele este că recursul la etica de situaţie înseamnă că nu există formule, astfel că indivizii sănătoşi au responsabilitatea de a-şi reconsidera comportamentul de fiecare dată când situaţia se schimbă cât de puţin. Deşi poţi avea dreptate să învinovăţeşti pe cineva într-o anumită situaţie, într-o situaţie cu puţin diferită drept ar fi să-l ierţi. În lipsa formulelor, nu ştim dacă ceea ce facem este corect. Trebuie să avem capacitatea de a opera din „pustiul necunoaşterii".

Celălalt amendament este că nu vreau să sugerez că etica de cod este inutilă. În ultimii ani, dreapta religioasă a devenit tot mai critică în privinţa eticii de situaţie, şi din nou pe undeva au dreptate –, deşi bănuiesc că propunerile lor ar reprezenta un regres. Să ne gândim, de exemplu, la conceptul de război drept. Dat fiind stadiul actual al evoluţiei umane, în care ni se pare imposibil să renunţăm la războaie, cred că a fost potrivit din partea Bisericii Catolice să dezvolte conceptul de război drept. Dar sunt sigur că nici nu am fi încercat să distingem între un război drept şi unul nedrept dacă nu ar fi existat etica neclintită de cod care spune „să nu ucizi".

Interdependenţă şi colaborare

În *Drumul către tine însuţi*, făceam observaţia că avem cu toţii nevoi şi sentimente de dependenţă, dar că acestea nu înseamnă iubire şi că a te lăsa târât de ele înseamnă să cazi în teribila capcană

a dependenţei. Este o capcană pentru că individul dependent începe să creadă că nu poate fi întreg sau fericit fără atenţia aproape constantă a celor din jur. Una dintre nenumăratele probleme pe care le poate cauza o astfel de dependenţă este gelozia patologică. Nimic din ce am spus acolo despre dependenţă nu a fost greşit, dar ar fi trebuit să contrabalansez rechizitoriul cu un imn de laudă adus interdependenţei.

Pe vremea când am scris *Drumul către tine însuţi,* încă mai acţionam într-o anumită măsură cu etica bunului şi vechiului individualism american, care susţine că suntem cu toţii chemaţi să fim independenţi, să stăm pe propriile picioare şi să ne conducem singuri treburile, dacă nu şi destinul. Toate acestea sunt bune. Sunt convins că suntem chemaţi să fim independenţi când acest lucru e posibil. Dar marea problemă a individualismului brut este că neglijează reversul medaliei: suntem chemaţi, în acelaşi timp, să ne acceptăm păcatele, inevitabila imperfecţiune, nepotrivirea cu cei din jur şi interdependenţa reciprocă. Deoarece etica individualistă este doar un semiadevăr, suntem încurajaţi să ne ascundem slăbiciunile şi eşecurile şi să ne ruşinăm de neputinţele noastre. Suntem împinşi să încercăm să fim superfemei şi superbărbaţi, nu numai în ochii celorlalţi, ci şi în ochii noştri. Suntem forţaţi, zi şi noapte, să părem stăpâni pe situaţie şi apar, astfel, fenomene de genul oamenilor care împart aceeaşi bancă în biserică, dar care nu sunt în stare să discute unul cu altul despre suferinţele, dorinţele şi dezamăgirile lor, ascunzându-se în spatele unor măşti care dau impresia că sunt stăpâni pe deplin pe viaţa lor.

În *The Different Drum,* scrisă şapte ani mai târziu, am denunţat această etică simplistă, unilaterală, neparadoxală, deci înşelătoare, şi am început să susţin interdependenţa în ceea ce priveşte comunitatea. Cele mai dramatice exemple ale virtuţilor interdependenţei au venit în timpul activităţii mele de sprijinire a transformării grupurilor în comunităţi. Dar aş vrea să aduc un omagiu interdependenţei în cadrul celei mai mici organizaţii: căsătoria, şi în special căsătoria mea cu Lily. La început, Lily era cea care avea grijă de casă, iar eu cel care întreţineam familia. Timp de mai mulţi ani ne-am întrebat în ce măsură aceste roluri erau dictate de stereotipii culturale şi sexuale. Încetul cu încetul, însă, am realizat

cu calm că rolurile nu erau de fapt dictate de stereotipii, ci mai ales de personalităţile noastre foarte diferite.

De la începutul căsniciei noastre am observat că Lily era puţin dezorganizată. Nu de puţine ori s-a întâmplat să fie atât de absorbită de mirosul florilor, încât să uite de o întâlnire sau să neglijeze să scrie o scrisoare pe care o promisese. Pe de altă parte, eu am fost de la început o persoană care ştie ce vrea – ca să nu spun mai mult. Niciodată n-am găsit timp să miros o floare dacă nu se întâmpla să coincidă cu programul meu, conform căruia a treia joi din fiecare lună, între 2 şi 2:30 după-amiază, îmi alocam timp mirositului florilor, cu excepţia cazului în care ploua.

Mai mult, obişnuiam să o cert pe Lily pentru tendinţa ei de a vorbi despre lucruri considerate de mine irelevante – amănunte care mă împiedicau să prind imaginea de ansamblu –, ca şi pentru tendinţa ei de a ignora instrumentul cel mai semnificativ al civilizaţiei, ceasul. Ea era la fel de dură în privinţa punctualităţii mele înnebunitoare, a seriozităţii mele plicticoase şi a insistenţei mele de a vorbi în paragrafe care începeau cu „în primul rând…“, „în al doilea rând…“, „în al treilea rând…“ şi „în concluzie…”. Lily era convinsă că atitudinea ei era superioară, iar eu susţineam perfecţiunea mea. Lily era principala responsabilă cu creşterea copiilor. Nu vreau să spun că eu nu aveam nimic de-a face cu ei, dar nu pot pretinde că am fost un părinte extrem de atent cu ei. Eram mai ales nepriceput când trebuia să mă joc cu ei. Aţi încercat vreodată să vă jucaţi frumos cu copiii într-un mod calculat? Sau când nu v-aţi respectat programul şi nu vă puteaţi gândi decât la capitolul rămas neterminat? Cu toate acestea, Lily se juca cu ei cu o graţie nesfârşită. În acelaşi timp, mă ajuta şi cu cărţile mele. Aşa cum scriam în introducerea la *Drumul către tine însuţi, „*m-a ajutat atât de mult, încât e greu să distingi înţelepciunea ei… de a mea“. Dar n-ar fi fost în stare să-şi organizeze timpul astfel încât să scrie (şi să rescrie) propoziţii, paragrafe şi capitole săptămâni la rând şi luni la rând.

Treptat, aşadar, Lily şi cu mine am convenit să acceptăm ceea ce odată păreau vicii drept virtuţi, nenorocirile drept binecuvântări, datoriile drept comori. Lily are darul fluidităţii; eu, al organizării. De-a lungul anilor, am învăţat puţin cum să las lucrurile să curgă şi cum să fiu mai răbdător şi mai atent cu copiii şi cu cei din jur. La fel, Lily a

înţeles că, deşi făcuse progrese, nu va fi niciodată complet organizată. Dar am ajuns să ne considerăm stilurile foarte diferite drept daruri şi am început încet să împrumutăm din darurile celuilalt. Ca atare, amândoi devenim treptat indivizi tot mai deplini. Acest lucru n-ar fi fost posibil dacă n-am fi acceptat la început limitele noastre specifice şi n-am fi recunoscut valoarea interdependenţei.

Singura problemă cu termenul „interdependenţă" este că pentru unii ar putea sugera „co-dependenţă". Un cuvânt la modă în deceniul trecut, „co-dependenţa", se referă la o relaţie în care partenerii se menajează reciproc, încurajându-şi slăbiciunile. Acest lucru este blamat pe bună dreptate. Dar cred că trebuie să fim precauţi, pentru că o lecţie foarte reală a căsniciei este să învăţăm cum să ne acceptăm reciproc limitele. Când se cuvine să le acceptăm şi când să le criticăm sau să le înfruntăm este o decizie care poate fi luată, repet, doar din pustiul chinuitor al necunoaşterii.

Deşi nu vreau să renunţ la termenul de „interdependenţă", ne-ar putea fi de folos să utilizăm alt cuvânt, „colaborare", adică a lucra împreună. Lucrând cu organizaţii mari, eu şi Lily ne-am dat seama că astfel de organizaţii au adesea multe de învăţat despre colaborare. Dar când ne uităm la organizaţia căsniciei noastre, ajungem la concluzia că am făcut, de fapt, o treabă bună în ceea ce priveşte lucrul împreună. Când colaborarea într-o organizaţie este slabă, sistemul poate fi strâmb. Dar când există o bună colaborare, nu numai că organizaţia este eficientă, dar sistemul ei poate arăta atât de frumos, încât să se apropie de un fel de splendoare mistică.

Răspundere şi structură

Interdependenţa nu înseamnă neapărat că indivizii care colaborează au roluri diferite. Cu toate acestea, de obicei aşa se întâmplă; şi aşa cum am povestit, eu şi cu Lily am avut roluri foarte diferite în organizaţia veche de 37 de ani a căsniciei noastre. Şi ori de câte ori există roluri diferite într-o organizaţie, doi factori foarte importanţi intră în joc: răspunderea şi structura.

Pot depinde de Lily în ceea ce priveşte cea mai mare parte a grijilor casei nu numai pentru că de ele se ocupă ea, ci şi pentru că

se ocupă foarte bine. Iar ea poate depinde de mine în ceea ce priveşte întreţinerea familiei din acelaşi motiv. Jucăm bine aceste roluri, deoarece ne considerăm responsabili pentru ele. Cu alte cuvinte, ne socotim pe noi înşine şi unul pe altul răspunzători. Într-un sens negativ, răspunderea înseamnă că o persoană poate fi judecată de alta. În sensul pozitiv, înseamnă că persoana răspunzătoare este de încredere.

Dacă Lily nu şi-ar fi îndeplinit bine rolul ei de îngrijire a casei – dacă n-ar mai fi fost răspunzătoare pentru el –, n-aş mai fi putut avea încredere în ea că-şi face treaba bine şi ar fi trebuit să preiau eu răspunderea. O astfel de preluare a răspunderii ar fi simplă şi firească dacă pierderea răspunderii ei s-ar datora unei boli fizice temporare. De exemplu, când a avut un abces mamar în urma naşterii celui de-al treilea copil, mi s-a părut cel mai firesc lucru din lume să preiau grija bebeluşului şi a celorlalți doi copii mici. Dacă afecţiunea nu ar fi fost de scurtă durată însă, ar fi însemnat o restructurare majoră a căsniciei noastre.

Aşadar, rolurile diferite şi răspunderea presupun o structură. În cadrul unei organizaţii de mici proporţii (dar nu neapărat simple), precum căsnicia, rolurile şi structura pot fi relativ informale. Dar cu cât o organizaţie este mai mare şi mai complexă, cu atât e mai necesar ca structura răspunderilor să fie formalizată. Se cer acum descrieri de posturi (sau, cum se mai numesc uneori, profile de responsabilităţi), şi am intrat în lumea organizaţiilor formale.

Aproape orice şcoală economică are un curs obligatoriu intitulat ceva în genul „Teorie organizaţională“. Şi o culegere de texte standard, incredibil de groasă, şi intitulată la fel, va specifica întreaga gamă de structuri organizaţionale posibile din care un director de companie poate alege. Deşi posibilităţile sunt vaste şi complicate, subiectul este de fapt revoltător de simplu. Are un singur principiu de bază, şi anume „teoria contingenţei”. Aceasta (care, ca şi teoria sistemelor, nu este o teorie, ci un fapt) spune foarte simplu că nu există un tip de organizaţie care să fie cel mai bun. Cea mai bună structură pentru o anumită organizaţie sau proiect *depinde de* scopul acelui efort colectiv, ca şi de alţi factori.

Printre ceilalţi factori se află şi natura oamenilor implicaţi. O comisie de experţi nu va avea aceiaşi oameni ca o companie

manufacturieră tradiţională. Departamentele de marketing nu vor avea aceiaşi oameni ca departamentele de vânzări. Nicăieri nu este mai vădit acest lucru ca în organizaţia căsniciei. Conform teoriei contingenţei, nu există cea mai bună organizaţie a unei căsnicii. Deşi căsnicia mea şi a lui Lily a fost organizată conform unor roluri care păreau stereotipe, acea organizaţie este de fapt, aşa cum am sugerat, produsul personalităţilor şi vocaţiilor noastre foarte diferite şi nu este deloc ceva ce putem prezenta drept model corect. Bunătatea nu poate fi stereotipizată. V-aş putea oferi formule stereotipe pentru căsniciile ratate, dar nu pot oferi formule organizaţionale pentru o căsnicie reuşită. Fiecare situaţie este diferită, pentru că implică parteneri foarte diferiţi.

De fiecare dată când răspunderea este structurată într-un sistem, fie că este de proporţii reduse, cum e căsnicia, sau de proporţii uriaşe, cum este o corporaţie, există întotdeauna şi o structură de autoritate. Acest lucru nu înseamnă că autoritatea nu poate fi împărţită. De pildă, banii pe care eu şi Lily îi punem deoparte sunt împărţiţi egal între amândoi. Orice decizie importantă în legătură cu copiii sau cu investiţii majore şi cheltuieli am luat-o întotdeauna împreună. Cu toate acestea, în calitate de indivizi, fiecare avem o autoritate limitată în cadrul domeniilor noastre.

Un preşedinte de corporaţie, care făcea parte din comitetul de directori ai FCE, ne-a învăţat termenul „autoritatea cunoaşterii“. Lily poate să-şi îndeplinească rolul ei de responsabilă cu treburile casei fără să aibă nevoie de supraveghere zilnică din partea mea tocmai pentru că are această autoritate. De exemplu, acum câteva săptămâni, când mă pregăteam să fac câteva comisioane, Lily m-a întrebat dacă pot trece să iau o legătură de pătrunjel de la magazin. Deşi la magazin nu aveau decât pătrunjel pălit, am cumpărat o legătură de acolo ca să nu mai fac un ocol de 20 de kilometri pentru pătrunjel proaspăt. Cu toate acestea, i-am dat lui Lily pătrunjelul cu oarecare mâhnire. Mi-a spus imediat: „A, nu e nicio problemă. Îl pun să se înmoaie în puţină apă.“ După o zi, pătrunjelul se înviorase ca în ziua în care fusese cules. Lily îşi cunoaşte trucurile meseriei.

Căsnicia noastră nu este sub nicio formă ierarhică. Deşi există un sistem de răspundere, niciunul dintre noi nu este şeful cel mare. Dar în sisteme mai largi, precum cele de afaceri, nu poţi avea o structură

de răspundere fără o scară ierarhică. Cum arată această scară ierarhică poate varia considerabil de la afacere la afacere, în funcţie de natura acestora, dar undeva, cineva trebuie să-şi asume răspunderea finală. Din cauza unor experienţe neplăcute legate de sistemele ierarhice de autoritate, oamenii tind să nu mai aibă încredere în niciun fel de structură. O atitudine nu tocmai indicată. Pot exista structuri cu adevărat disfuncţionale, dar structura, în sine, este în mare parte o idee bună. Ba chiar am învăţat, de-a lungul timpului, că nu numai copiii, ci şi adulţii au o profundă nevoie de structură.

Angajaţii suferă adesea foarte serios din cauza lipsei unei structuri. Mi-am dat seama prima oară de acest lucru când am fost numit director de psihiatrie al Centrului Medical al Armatei Americane din Okinawa. Aveam pe atunci treizeci şi unu de ani. În această funcţie urma să conduc un departament de aproximativ patruzeci de oameni. Până atunci nu mai condusesem pe nimeni. Nu urmasem nici măcar un curs care să semene cât de puţin cu unul de introducere în management. Dar din clipa în care am preluat departamentul, îmi era foarte limpede în minte care va fi stilul meu de conducere. Aveam să fiu cât mai diferit posibil de toţi şefii autoritari cărora le fusesem eu subaltern.

Habar nu aveam cum să definesc consensul, dar voiam să mă zbat pentru el. Cu siguranţă, modelul meu era unul profund consultativ. Nu numai că nu am luat niciodată o decizie administrativă fără să-i consult pe toţi cei implicaţi, dar am făcut tot posibilul să mă asigur că, atât cât le permitea competenţa profesională, oamenii din subordinea mea îşi luau propriile decizii în legătură cu problemele care le afectau existenţa ori de câte ori era posibil. Deoarece departamentul nostru era unul medical, „profesional”{19}, simţeam că puteam ignora problema rangului. Nu i-am lăsat să-mi spună „domnule maior Peck“. În curând, toţi îmi spuneau Scotty. Eram băiatul cel bun. Şi mergea. Toţi erau euforici. Fiecare spunea din toată inima că sunt un şef foarte bun şi că se simt uşuraţi că au scăpat de colonelul ăla bătrân şi stupid de dinaintea mea. Munca decurgea perfect. Moralul departamentului era excepţional.

După doar şase luni însă, lucrurile au început să scârţâie. Schimbarea a fost la început aproape imperceptibilă. Euforia

trecuse. Oamenii au încetat să mai discute despre cât de minunat era locul lor de muncă. „Bine, mi-am spus, a trecut luna de miere. La ce altceva te-ai putea aştepta? Acum toată lumea munceşte ca de obicei, dar nu s-a întâmplat nimic rău.“ Dar după ce s-au scurs nouă luni, lucrurile au început să se înrăutăţească. Deşi munca mergea mai departe, se porniseră mici discuţii. Mă întrebam dacă este vreo problemă, dar nu vedeam niciuna. Cu siguranţă, nu era nimic legat de mine, doar mă dovedisem un lider înnăscut, nu? La sfârşitul anului era deja clar însă că exista o problemă. Discuţiile se înteţiseră şi munca începuse să sufere. Rămâneau mereu mici lucruri nefăcute.

În acel punct, soarta pare să-mi fi venit în ajutor. Tocmai se apropia de sfârşit construcţia unui complex medical ambulator nou şi foarte important, iar comandantul spitalului mi-a spus că cea mai mare parte a departamentului nostru, cu alte cuvinte clinica, se va muta acolo. Birourile noastre erau atunci reci, întunecoase şi înghesuite. Cele noi aveau să fie modeme şi spaţioase, cu vedere la Pacific şi cu mochetă pe jos. Cu siguranţă, moralul tuturor se va ridica la auzul unei veşti atât de plăcute.

Nu s-a ridicat. A scăzut şi mai mult. Pe măsură ce se apropia ziua mutării, tot personalul era din ce în ce mai nervos. Au început să se certe între ei pe birourile din clădirea cea nouă. Dosarele care trebuiau întocmite rămăseseră cu mult în urma programului. În sfârşit, era evident că era responsabilitatea mea să fac ceva. Dar ce? Am anunţat personalul că urma să ţinem o şedinţă în noua sală de conferinţe a doua zi de dimineaţă. Şi că vom ţine astfel de şedinţe în fiecare dimineaţă – chiar dacă asta însemna să muncim seara –, până când vom da de miezul problemei.

Cele două şedinţe de câte două ore fiecare au fost cele mai furtunoase din viaţa mea. Toţi mă atacau şi se atacau între ei. Toţi erau furioşi. Toţi se plângeau de câte ceva. Şi totuşi, plângerile lor erau superficiale, capricioase şi aparent nerezonabile. Se dezlănţuise haosul. Dar, spre sfârşitul celei de-a doua şedinţe, unul dintre tinerii subofiţeri mi-a spus: „Simt că nu ştiu unde mă aflu“. L-am rugat să explice ce voia să spună. Nu a putut. A început să se bâlbâie şi grupul a continuat să se certe. Dar cuvintele tânărului acela mi-au rămas în minte. Puţin mai devreme în acea dimineaţă altcineva spusese: „Nimeni nu ştie nimic pe-aici“. Şi cu o zi înainte, un alt tânăr

se plânsese: „Parcă am fi pe mare“. Le-am spus că am nevoie de timp să mă gândesc, i-am rugat să se întoarcă în birourile lor şi i-am anunţat că nu vom mai avea astfel de şedinţe în viitorul apropiat.

Ne-am întors în clădirea cea veche şi eu m-am dus în biroul meu. Mă uitam în tavan, mă uitam la prânzul rămas neatins pe birou. Era posibil ca departamentul să aibă nevoie de o structură mai bună decât cea pe care o ofeream? Ce fel de structură? O idee mai clară de ierarhie? Ce voiau să fac – să stau cu băţul după ei ca după nişte copii? Era total împotriva firii mele. Dar, la urma urmei, cei mai mulţi chiar erau tineri. Era posibil să-şi dorească un fel de figură paternă? Dar dacă aş începe să le dau ordine ca un autocrat, nu m-ar urî? Am vrut să fiu un tip de treabă. Dar, am ajuns să-mi dau seama, meseria mea nu era să fiu popular; era să conduc cât mai bine posibil acel departament. Poate aveau nevoie de o conducere mai autoritară din partea mea.

Am chemat ofiţerul care răspundea de departament şi l-am rugat să-mi aducă repede planurile noii clădiri. Când mi le-a adus, am desfăşurat pe birou planul de la parter al clinicii psihiatrice ambulatorii. Am arătat către biroul mai mare din colţ. „O să fie al meu“, l-am anunţat. Apoi, făcând o pauză suficient de lungă pentru ca el să poată nota ce spuneam, am continuat cu fiecare birou de pe schema aflată în faţa mea: „Căpitanul Ames o să stea aici, tu aici, sergentul Ryan acolo, locotenentul Hobson aici, soldatul Cooperman acolo, căpitanul Marshall aici, sergentul Mosley aici, soldatul Enowitch acolo“, şi am continuat tot aşa până am terminat cu birourile. „Du-te acum, te rog, şi comunică-le tuturor în ce birou vor sta.“

Se puteau auzi aproape în toată insula strigătele lor de nemulţumire. Dar până seara, moralul începuse deja să se ridice şi a doua zi am observat că a crescut vertiginos. Până la sfârşitul săptămânii, ne aflam din nou în punctul euforic de unde plecasem. Încă îmi spuneau Scotty, iar stilul meu general de conducere a continuat să fie relativ neautoritar –, deşi nu în acelaşi mod absolut ca până atunci. Dar moralul a rămas ridicat pe tot parcursul anului în care am funcţionat acolo ca şef.

V-aţi putea gândi la această poveste ca la una de succes. Am recunoscut, în cele din urmă, că exista o problemă şi că era

responsabilitatea mea. În final, am reuşit să o identific şi am putut să-mi ajustez comportamentul astfel încât să satisfac nevoile organizaţiei. Într-adevăr, a fost un exemplu dramatic de schimbare cu succes a unui sistem printr-o singură intervenţie. Dar poate fi privită şi ca povestea unui eşec. Pentru că realitatea este că departamentul – organizaţia şi indivizii din cadrul ei – *a suferit* mai mult de şase luni de zile din cauza proastei mele conduceri. Era clar ca lumina zilei că aveam o problemă cu moralul cel puţin cu şase luni înainte de a lua primele măsuri. De ce a durat atât de mult?

Un motiv a fost părerea bună pe care o aveam despre mine. Pur şi simplu nu voiam să cred că e ceva în neregulă cu mine sau că stilul meu de conducere nu era perfect. Vanitatea îmi era alimentată de nevoile mele: nevoia de a oferi departamentului un stil de conducere neautoritar, plin de înţelegere, şi nevoia mea de a primi în schimb afecţiunea şi recunoştinţa constantă a subordonaţilor. Până în acea ultimă zi nici măcar nu mi-am pus problema dacă nevoile mele se potriveau cu cele ale organizaţiei. A fost nevoie aproape de o revelaţie pentru a înţelege că meseria mea, rolul meu în cadrul organizaţiei, nu era neapărat să fiu popular.

De asemenea, nu mi-a trecut niciodată prin cap că ar putea exista altceva în afara celei mai bune, unice modalităţi de conducere a unei organizaţii. Nu auzisem niciodată de teoria contingenţei pe atunci. Conştiinţa mea de grup era atât de limitată, încât nu dădusem nicio atenţie faptului că membrii departamentului meu erau atât de tineri şi, deci, era posibil ca departamentul să aibă nevoie de un stil de conducere diferit de al unei organizaţii cu personal matur. Am suferit cu toţii inutil luni de zile din cauza lipsei unei structuri.

Deşi de multe ori oamenii nu-şi dau seama de acest lucru, structurile pot fi flexibile. O parte semnificativă a activităţii FCE este să înveţe organizaţiile mari şi mici cum să „opereze în comunitate". Când operează în comunitate, grupul nu are o structură de autoritate rigidă; autoritatea şi conducerea sunt împărţite, aşa cum trebuie pentru a maximiza comunicarea. Dar nu am putea desfăşura această activitate dacă ar însemna ca organizaţiile să-şi abandoneze cu totul structura ierarhică de autoritate. Motivul pentru care putem să împărţim autoritatea şi conducerea este că o organizaţie poate să opereze într-un mod ierarhic în cea mai mare parte a timpului,

îndeplinindu-şi activităţile zilnice, şi totodată să treacă la luarea deciziilor de comun acord, ca răspuns la anumite chestiuni şi probleme (cum ar fi cele de morală şi diversitate), şi ori de câte ori trebuie luate decizii de grup.

Aşa cum observam în *Drumul către tine însuţi,* una dintre caracteristicile sănătăţii mintale individuale este ceea ce eu numesc sistemul flexibil de reacţie. Este şi o caracteristică a sănătăţii organizaţionale. O organizaţie care are la dispoziţie două moduri de operare, pe care le poate folosi alternativ, în funcţie de circumstanţe, este evident mai sănătoasă decât o organizaţie care poate funcţiona doar într-un singur mod.

Graniţe si vulnerabilitate

Oriunde au fost stabilite roluri diferite şi o structură de răspundere, acolo există şi graniţe. Acestea reprezintă o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte, sunt esenţiale. Dacă personalul din departamentul de vânzări s-ar simţi liber să se ducă în departamentul de marketing şi să le spună celor de acolo cum să construiască strategia de piaţă pentru un produs, rezultatul ar fi un haos total. Pe de altă parte, dacă graniţele acestor două departamente sunt atât de rigide încât între ele nu există comunicare, rezultatul va fi imobilizare şi concurenţă ineficientă. Unul dintre motivele chemării FCE în corporaţii pentru construirea comunităţii este să relaxeze graniţele dintre departamente – graniţe devenite atât de rigide, încât stânjenesc comunicarea importantă şi interdependenţa funcţională.

Opţiunile pe care le are în faţă un director de companie atunci când trebuie să rezolve aceste probleme de graniţe sunt opţiuni pe care relativ puţini sunt obligaţi să le practice. Dar orice om e obligat să-şi pună problema graniţelor în cadrul organizaţiei propriei căsnicii, a familiei-nucleu, a familiei extinse, a grupului de prieteni şi a locului de muncă. Ca indivizi, fiecare dintre noi trebuie să facă o alegere atunci când stabileşte graniţele din cadrul oricărei organizaţii în care e implicat.

Poate că cea mai uşoară dintre aceste alegeri se referă la cât de mult ai de gând să respecţi graniţele celorlalţi. Ceea ce uşurează

aceste decizii este faptul că, până la urmă, vei fi pedepsit într-un fel sau altul pentru a nu fi reuşit să sesizezi aceste graniţe şi să acţionezi în consecinţă. Aceste graniţe variază de la individ la individ şi de la cultură la cultură. Psihologii, de exemplu, au descoperit că există o distanţă specifică la care majoritatea oamenilor care fac parte dintr-o cultură se simt confortabil când comunică între ei. În Statele Unite, această distanţă este relativ mare şi rareori vorbim cu cineva dacă între chipurile noastre nu e o distanţă de cel puţin un metru şi jumătate. În India, pe de altă parte, norma poate fi cam jumătate de metru. Relaţia dintre acest concept de spaţiu fizic real şi graniţe este recunoscută în limbajul psihologilor de azi ca „acordare reciprocă de spaţiu".

Un astfel de spaţiu este, desigur, mult mai complex decât o simplă măsurătoare. În urmă cu doisprezece ani, Lily călătorea cu feribotul spre Staten Island împreună cu mama ei, care era pe atunci într-un stadiu incipient de senilitate. În timp ce călătoreau, mama ei a observat un fir alb în părul negru şi frumos al lui Lily şi, fără să ceară voie, a întins brusc mâna şi l-a smuls. Lily, normal, s-a simţit agresată. Nu era, desigur, aceeaşi agresiune ca în cazul unui viol, al unui jaf sau al unei crime, dar episodul acesta scoate în evidenţă faptul că, în feluri mai subtile, cu toţii agresăm graniţele celor din jur şi le provocăm resentimente.

Cu toate acestea, graniţele trebuie forţate în anumite momente. Probabil, cea mai chinuitoare decizie pe care trebuie să o luăm vreodată se referă la momentul potrivit de a interveni în problemele copiilor noştri, ale prietenilor şi, pe măsură ce îmbătrânim, ale părinţilor noştri. Cum ştii când să intervii în viaţa unui adolescent sau a unui tânăr şi când să ai încredere în felul lui de a acţiona? Sau când să înfrunţi un prieten care a luat-o pe un drum greşit? Sau când să pui piciorul în prag şi să insişti ca părinţii în vârstă să primească îngrijirile de care au, evident, nevoie şi pe care, la fel de evident, nu le vor? Nu ştii. Nu există nicio formulă. Toate aceste decizii trebuie luate din „agonia necunoaşterii". Suntem din nou puşi în faţa paradoxurilor vieţii şi a faptului că suntem chemaţi aproape simultan să respectăm graniţele celorlalţi şi, din când în când, să intervenim în vieţile lor, indiferent cât de mult ne-ar urî pentru asta.

Din experienţa mea, însă, pot spune că o problemă mai mare

decât deprinderea de a conştientiza graniţele celorlalţi şi momentele când trebuie să le respectăm este problema de a ne alege şi stabili propriile graniţe. Când încă mai lucram ca psihoterapeut, mi se părea că cel puţin jumătate dintre pacienţii mei aveau ceea ce am ajuns să numesc probleme de pod mobil. Mai devreme sau mai târziu, le spuneam tuturor: „Toţi trăim într-un castel. În jurul castelului este un şanţ şi peste şanţ e un pod mobil pe care îl putem lăsa sau trage după cum vrem.“ Problema era că podurile mobile ale pacienţilor mei nu funcţionau prea bine. Ori erau lăsate deschise tot timpul, astfel încât oricine se putea plimba prin spaţiul lor personal, putea sta acolo după pofta inimii şi face orice rău îi trecea prin cap; ori podurile lor erau ridicate şi blocate, astfel încât nimeni şi nimic nu putea pătrunde în singurătatea lor. Niciunul dintre cazuri nu era uşor.

Acestor pacienţi le lipsea libertatea şi sistemul flexibil de reacţie, care sunt trăsături fundamentale ale sănătăţii mintale. De exemplu, în *Drumul către tine însuţi* am discutat cazul unei femei care se culca cu toţi bărbaţii cu care se întâlnea, ceea ce a făcut-o să se simtă atât de degradată, încât a renunţat pe urmă să mai întâlnească vreun bărbat. A fost pentru ea o adevărată revelaţie să înveţe că sunt bărbaţi pe care nu-i poţi lăsa să intre pe uşa din faţă, alţii pe care i-ai putea lăsa pe uşa din faţă şi în sufragerie, dar nu în dormitor, şi alţii pe care i-ai putea lăsa în dormitor. Nu se gândise niciodată că ar putea exista cel puţin trei tipuri diferite de a reacţiona în faţa bărbaţilor în orice situaţie. Nici nu sesizase că avea puterea de a face astfel de alegeri discriminatorii, de a trage o linie pentru a-şi stabili şi proteja graniţele.

Noi suntem cei care decidem când lăsăm sau când ridicăm podurile mobile. Dar această alegere ne duce înspre ceva şi mai complex. Dacă ţinem podurile deschise, oamenii sau problemele pot intra în viaţa noastră şi ne pot răni, nu atât fizic, cât emoţional. Răspunsul multora la această dilemă este să-şi ţină podurile fizice uşor deschise, dar pe cele emoţionale ferm închise. E ca şi cum un director ar avea o politică a „uşilor deschise”, dar nu i-ar păsa de nimeni dintre cei ce ar intra pe acele uşi. Una din problemele permanente ale vieţii noastre este să alegem tot timpul gradul în care ne vom permite să fim afectaţi emoţional de probleme şi

oameni. Aceasta este dilema vulnerabilităţii.

Cuvântul „vulnerabilitate” înseamnă capacitatea de a fi rănit. Alegând cât de vulnerabili să fim ca oameni, este esenţial să facem distincţia între rănirea ca lovire şi rănirea ca vătămare. Pentru a ajuta la înţelegerea unei astfel de distincţii, în timpul conferinţelor mele obişnuiam să întreb dacă este cineva care e dispus să se ofere voluntar pentru un experiment necunoscut, dar dureros. Din fericire, se găsea întotdeauna un suflet curajos. Îi ceream voluntarului să urce pe scenă şi îl ciupeam de braţ destul de puternic. Mă dădeam apoi în spate şi întrebam: „Te-a durut?” Voluntarul răspundea cu hotărâre că da. Apoi îl întrebam: „Te-a vătămat?” Voluntarul recunoştea, de obicei cu oarecare şovăială, că îl duruse, dar nu rezultase niciun fel de vătămare permanentă.

În orice fel de circumstanţe, ar fi o prostie crasă să intri într-o situaţie în care poţi suferi o vătămare permanentă. Dar ar fi foarte inteligent din partea ta – în anumite limite – să te deschizi către situaţii în care e posibil să experimentezi o durere emoţională, cum ar fi asumarea riscului de a începe o relaţie care poate duce la obligaţii permanente. Din nou, trebuie să distingem între calea egoismului inteligent şi cea a egoismului prostesc. Egoismul stupid este, vă amintiţi, încercarea de a evita orice suferinţă emoţională şi existenţială, în timp ce egoismul inteligent înseamnă să distingi între suferinţa nevrotică, inutilă şi neproductivă, şi suferinţa inevitabilă a vieţii, care duce la învăţare.

Este, deci, necesar pentru sănătatea noastră emoţională şi pentru procesul de învăţare să ne menţinem capacitatea de a alege să fim deschişi către posibilitatea de a fi vulnerabili. Este necesar, de asemenea, pentru comunicare şi pentru comportamentul organizaţional. Aşa cum scriam în *What Return Cart I Make?*

> Ce se întâmplă când cineva îşi asumă riscul de a-i spune altuia: sunt confuz, nu sunt sigur încotro mă îndrept; mă simt pierdut şi singur; sunt obosit şi mi-e frică. Mă ajuţi? Efectul unei astfel de vulnerabilităţi este, aproape de fiecare dată, dezarmant. „Şi eu sunt singur şi obosit”, s-ar putea să-ţi spună celălalt şi să-şi deschidă braţele către tine.
>
> Dar ce se întâmplă dacă vrem să ne păstrăm imaginea de

„macho“ care are tot ce îi trebuie, care e stăpân pe situaţie, ce se întâmplă când ne înconjurăm de scuturile noastre psihologice? Devenim inabordabili, vecinii noştri îşi iau şi ei măsuri de apărare, iar relaţiile noastre umane nu sunt mai semnificative sau mai productive decât două tancuri goale care se ciocnesc pe timp de noapte.

Nu sfătuiesc pe nimeni să fie complet vulnerabil, nici să fie vulnerabil tot timpul. Cu toate acestea, dacă alegi să fii o prezenţă salvatoare în lume, va trebui să alegi toată viaţa să-ţi păstrezi capacitatea de a fi într-o anumită măsură rănit. O carte pe bună dreptate faimoasă, scrisă de Henri Nouwen, se numeşte *The Wounded Healer.* Mesajul cărţii, după cum sugerează şi titlul, este că dacă vrem să fim vindecători adevăraţi, trebuie să ne permitem, în anumite limite, să fim răniţi continuu, căci însăşi suferinţa noastră este sursă de vindecare pentru noi şi pentru ceilalţi.

Dar, din nou, trebuie să existe limite. Un om pe nume John Kiley mi-a spus odată o expresie budistă zen: „a plânge cu un ochi”. A plânge cu un ochi nu înseamnă că suferinţa vulnerabilităţii trebuie să fie doar pe jumătate adevărată, ci doar că nu trebuie, în general, să fim afectaţi de ea. Expresia scoate în evidenţă diferenţa dintre empatie şi simpatie. Empatia, capacitatea de a simţi şi, într-o anumită măsură, de a prelua durerea altei persoane este întotdeauna o virtute. Simpatia, pe de altă parte, este mai mult o simbioză sau o identificare totală cu altă persoană. Nu spun că tot ce e simpatie este rău, dar dacă te îneci în depresia altuia până când ajungi să fii deprimat tu însuţi, nu numai că ai preluat o povară inutilă, dar, probabil, nu mai eşti în stare să ajuţi deloc acea persoană.

Această distincţie este, desigur, extrem de importantă pentru psihoterapeuţi. Singurul mare talent pe care îl poate avea un psihoterapeut este capacitatea de a fi simultan implicat şi detaşat. Este ceea ce înţeleg prin a plânge cu un ochi. Cu toate acestea, nu este un talent care trebuie cultivat numai de psihoterapeuţi; este o capacitate care trebuie cultivată de oricine doreşte să fie o prezenţă vindecătoare în lume.

Puterea

În *Drumul către tine însuţi* am făcut distincţia dintre puterea spirituală şi cea politică. Puterea politică este, în principal, capacitatea de a-i forţa sau influenţa pe alţii să facă ce vrei tu. Este o funcţie a structurii organizaţiilor. Puterea politică nu rezidă, de fapt, în persoana respectivă, ci mai degrabă în poziţia pe care o deţine într-o ierarhie sau în banii pe care se întâmplă să-i aibă pentru a crea organizaţii care să facă ce vrea acea persoană. Puterea politică este întotdeauna „temporară". O poţi avea pentru un timp, dar în cele din urmă îţi va fi întotdeauna smulsă, dacă nu prin înlocuire sau pensionare obligatorie, atunci din cauza bătrâneţii sau, la limită, din cauza morţii, care poate fi naturală sau un asasinat.

Pe de altă parte, puterea spirituală are prea puţină legătură cu ideea de organizare sau de structură. Nu rezidă nici în poziţia socială, nici în banii persoanei care o deţine, ci în existenţa persoanei respective. Este capacitatea de a-i influenţa pe alţii, adesea prin propriul exemplu, prin modelul personal pe care îl oferi. Cei care au putere politică nu deţin, de obicei, prea multă putere spirituală. Invers, cei care au putere spirituală pot fi găsiţi printre săraci şi cei lipsiţi de drept de vot.

Nu vreau să spun că puterea politică şi cea spirituală nu se pot suprapune. Directorii sunt supuşi exact aceloraşi ispite care i s-au arătat lui Iisus în pustie. Spre deosebire de Iisus, ei s-ar putea să nu treacă acest test. Lor li se aplică celebra maximă a Lordului Acton: „Puterea tinde să corupă iar puterea absolută corupe în mod absolut". Deşi acest lucru este, de obicei, adevărat, am avut marea şansă să cunosc câţiva oameni cu putere executivă care nu erau corupţi; erau, mai degrabă, oameni extrem de meditativi, profund preocupaţi de ceilalţi. Şi sufereau intens în munca lor. Erau forţaţi să plângă cu un ochi, dar îşi păstrau capacitatea de a fi vulnerabili.

Nu am trăit nimic mai dureros în viaţa mea ca momentul de recesiune al FCE şi reducerea de personal la care a trebuit să recurgă în 1991, după doi ani de funcţionare în pierdere. Făcând parte din conducerea organizaţiei, a trebuit să iau parte la decizia foarte dureroasă de a concedia opt oameni foarte competenţi. Această durere este unul dintre motivele pentru care cei mai mulţi directori

se închid în ei înşişi şi îşi pierd capacitatea de a fi vulnerabili. Şi totuşi, numai cei deschişi vulnerabilităţii sunt adevăraţii lideri. Aşa cum scriam şi în *Drumul către tine însuţi,* „Măsura cea mai bună a măreţiei unei persoane este, probabil, capacitatea ei de a suferi".

Este uşor să supraestimezi puterea politică a conducerii unei companii. Aflaţi în poziţii de conducere foarte înalte, aceste persoane au de obicei mâinile legate. Dar nu în ceea ce priveşte suprapunerea dintre puterea politică şi cea spirituală. Cea mai mare putere pe care o poate avea o persoană de conducere este capacitatea ei de a influenţa spiritul unei organizaţii. Dacă are un caracter meschin, acesta va cuprinde toată organizaţia. Acest lucru m-a izbit când am lucrat în cadrul guvernului federal din Washington între anii 1970 şi 1972, în timpul administraţiei Nixon. Spiritul „treburilor murdare" cuprinsese practic totul. Pe de altă parte, în rarele momente când o persoană de conducere este cu adevărat onestă, vei descoperi probabil o organizaţie neobişnuit de onestă.

În timp ce la puterea politică au de obicei acces un număr restrâns de persoane, la puterea spirituală pot avea acces aproape toţi. Deşi într-o mare măsură ea este un dar de la Dumnezeu, începând cu crearea sufletului individual, oamenii pot alege să-şi neglijeze sau să-şi cultive sufletele. Dacă alegi conştiinţa, învăţarea şi evoluţia spirituală, atunci ai ales deja calea puterii spirituale, care stă în făptura ta, nu în poziţia pe care o deţii.

De-a lungul secolelor, luând în considerare dihotomia dintre a fi şi a face, teologii au ajuns invariabil să fie de partea lui a fi. Cu alte cuvinte, cine eşti – ce fel de persoană eşti – este mult mai important decât ce faci de fapt. E un lucru greu de înţeles în cultura noastră orientată către acţiune. Nu pot să vă spun de câte ori, la sfârşitul unei zile de practică psihiatrică, m-am dus la Lily şi i-am spus: „Am făcut ceva fenomenal cu Tom astăzi. Am făcut o intervenţie strălucită. A fost o manevră superbă." Problema era că Tom se întorcea la şedinţa următoare şi se purta de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. Îl întrebam după un timp ce credea despre şedinţa noastră anterioară. „Adică?" mă întreba Tom. Îi aminteam atunci de lucrul acela minunat pe care îl făcusem sau îl spusesem, iar Tom se scărpina în cap şi spunea: „Parcă îmi amintesc ceva."

Pe de altă parte, Tom putea să vină la o şedinţă şi să spună:

„Dumnezeule, doctore Peck, ce mi-aţi spus săptămâna trecută mi-a schimbat total viaţa.“ Atunci era rândul meu să mă scarpin în cap şi să întreb ce i-am spus de fusese atât de important. Tom îmi răspundea: „Nu vă amintiţi, era spre sfârşitul şedinţei, tocmai plecam din birou şi aţi spus asta şi asta? Mulţumesc. Mulţumesc“. Nu-mi aminteam să fi spus ceva salvator. Nu era ceva ce făcusem, ci mai degrabă ceva care, pur şi simplu, „ieşise” din fiinţa mea.

Ca psihoterapeut, eram foarte interesat de vindecările „fulger” ale lui Iisus (deşi omului de ştiinţă din mine i-ar fi plăcut să aibă la îndemână câteva studii în legătură cu ele). Ele nu sunt norma din practica psihiatrică. Ba chiar, în toată cariera mea, nu am avut decât o singură vindecare fulger, care a apărut în contextul comunităţii. S-a întâmplat la un work-shop de promovare a comunităţii, la care au luat parte patru sute de oameni. Workshop-ul a durat cinci zile şi s-a ţinut la un minunat centru de odihnă din Carolina de Nord. La sfârşitul celei de-a treia zile, grupul, ca întreg, devenise o „comunitate”, dar mai erau câteva persoane răzleţe care nu se integraseră şi poate n-aveau să o facă niciodată. În dimineaţa celei de-a patra zile, duceam două ceşti de cafea din sala de mese în camera mea, mă pregăteam de momentele mele de singurătate şi rugăciune, când am zărit o femeie care stătea pe parapet, cu un prosop strâns în jurul capului, într-o stare de vădit disconfort. M-am oprit, nu pentru că aş fi vrut să mă implic, ci pentru că eram curios.

„Dumnezeule, păreţi nefericită, am spus. Ce s-a întâmplat?”

Femeia şi-a strâns prosopul şi mai tare în jurul capului şi a murmurat chinuită: „Am o migrenă.”

„Îmi pare rău, am răspuns. Sper să vă treacă.” Şi am plecat mai departe.

Dar pe măsură ce mă îndepărtam, am auzit-o pe femeie spunând: „Sunt atât de nervoasă. Dumnezeule, atât de nervoasă!”

M-am oprit din nou, dar nu ca să o vindec, ci mânat de pură curiozitate. „De ce sunteţi atât de nervoasă?”

„Sunt nervoasă pe nenorociţii ăia de ipocriţi carismatici, mi-a răspuns. Îi ştiţi, ăia care atunci când cântăm ridică mâinile pe sus şi încep să le scuture. Se prefac doar că sunt evlavioşi.”

„Cred că aveţi dreptate, mulţi dintre ei probabil încearcă să pară evlavioşi, am comentat eu, dar cred că unii pur şi simplu se simt

bine."

Femeia s-a uitat deodată la mine cu ochi mari. „Doamne, eu nu m-am distrat niciodată", a îngăimat ea.

„Păi, sper să vă distraţi într-o bună zi", am spus şi am plecat cu cafeaua, decis să nu ratez timpul meu de rugăciune.

La sfârşitul zilei mi s-a spus că femeia nu mai avea migrenă. Reuşise să se integreze în comunitate şi îşi petrecuse toată după-amiaza spunând celor din jur: „Doctorul Peck m-a vindecat. Nu m-am distrat niciodată. Doctorul Peck m-a vindecat." A fost singura mea vindecare „fulger". Cred că nu a fost o întâmplare că s-a petrecut într-o vreme când încă nici nu îmi propusesem să vindec.

Într-adevăr, dacă practică îndelung meseria, cei mai buni psihoterapeuţi învaţă, în cele din urmă, să nu *încerce* să-şi vindece pacienţii. Ceea ce ar trebui să-şi propună e construirea celei mai bune relaţii posibile – sau comunităţi posibile – cu pacienţii lor. În cadrul acestei relaţii, vindecarea apare în mod firesc, fără ca ei să fie nevoiţi să „facă" ceva. Cred că puterea de a vindeca, o putere spirituală, vine de la Dumnezeu. Este un dar. Şi cred că este intenţia Lui să fie folosit astfel încât să fie dat mai departe. Cu alte cuvinte, motivul cel mai întemeiat de a deţine orice fel de putere, spirituală sau temporară, este să o foloseşti ca să îi faci pe alţii puternici.

Cultura

Cultura poate fi definită ca sistemul combinat de norme şi valori, implicite sau explicite, dintr-o organizaţie. Fiecare organizaţie, chiar şi căsnicia, îşi are propria cultură. Vorbim despre culturi familiale. S-a scris mult şi despre cultura în afaceri. Desigur, fiecare societate îşi are cultura ei, şi chiar cei care nu sunt obişnuiţi să gândească în termeni de sisteme sunt conştienţi că în America este altă cultură decât în Franţa, care la rândul ei are o cultură diferită de cea japoneză, şi aşa mai departe.

Una dintre cele mai influente cărţi ale acestui secol a fost *Patterns of Culture* de Ruth Benedict. În carte, autoarea descrie pe larg trei culturi „primitive" extrem de diferite. În una din ele, rolurile pe care le ştim pentru bărbaţi şi femei erau complet inversate. Bărbaţii răspundeau de casă şi de creşterea copiilor, în timp ce femeile

răspundeau de afaceri şi de toate deciziile politice importante. Pe de altă parte, una dintre celelalte trei culturi studiate de Benedict era chiar mai patriarhală decât cea din Statele Unite de acum unu sau două secole.

Mesajul acestei cărţi extraordinare era că nicio cultură nu era mai bună decât alta. Şi deşi orice membru al unei culturi ar fi fost nedumerit de celelalte două tipuri, toate trei păreau să funcţioneze bine. Cartea lui Benedict a scos în evidenţă conceptul de relativism cultural, al cărui principiu de bază este că ceea ce este considerat bun într-o cultură poate fi rău în alta. Cu alte cuvinte, etica este dependentă de cultură. Asemănător întrucâtva eticii situaţionale, relativismul cultural susţine că nu poţi judeca o cultură decât din interior.

Conceptul relativismului cultural ne-a ajutat să renunţăm la viziunile noastre înguste. De exemplu, îmi amintesc foarte limpede că la vârsta de nouăsprezece ani am coborât împreună cu alţi americani de pe un vapor de croazieră care se oprise în Napoli. Pe la 11 seara, grupul nostru se plimba pe străzi, la marginea frumosului Golf Napoli şi alături de noi se plimbau o mulţime de napolitani de toate vârstele. Nu bebeluşii sau adulţii ne-au atras privirile, ci copiii între doi şi doisprezece ani care alergau pe lângă noi. „Ar trebui să doarmă la ora asta!“ exclamau compatrioţii mei. „Ce fel de oameni sunt italienii ăştia care-şi ţin copiii treji până la unsprezece seara? E un mod teribil de a te purta cu copiii.“

Ceea ce nu înţelegeau sau nu luau în considerare compatrioţii mei era că siesta reprezenta o parte inviolabilă a culturii italiene – cel puţin pe vremea aceea, cu mai mult de patruzeci de ani în urmă. Toată lumea, adulţi şi copii, se culca între două şi cinci după-amiaza. Magazinele se închideau, apoi se deschideau din nou pe la cinci sau şase seara; era normal ca oamenii să nu ia cina până pe la nouă seara. Copiii nu depăşeau cu mult ora de culcare şi nici nu erau crescuţi rău. Dacă prietenilor mei americani le-ar fi fost mai familiar conceptul de relativism cultural, n-ar fi judecat străinii cu atâta aroganţă, aşa cum fac mulţi turişti americani chiar şi în ziua de azi.

Uneori, însă, nu poţi să te abţii de la a judeca. În 1969, Lily şi cu mine am plecat într-o excursie în India. Printre americanii care vizitează India se pare că există două tipuri. Unul este cel de

americani care se întorc de acolo lăudând la nesfârşit frumuseţea Indiei. Altul este al celor care se întorc acasă oripilaţi de experienţa prin care au trecut. Noi am făcut parte din ultima categorie. Am fost oripilaţi nu numai de sărăcie şi mizerie, dar şi de incredibila ineficienţă. În cele unsprezece zile cât am stat acolo am văzut cum se fac prost lucruri care puteau fi uşor făcute cum trebuie. Pentru prima oară în viaţă ne-a trecut prin cap că, deşi toleranţa este o virtute, există şi ceva care se numeşte exces de toleranţă. India părea că suferă de viciul toleranţei. Am văzut oameni care tolerau fără să clipească din ochi ceea ce nouă ni se părea o ineficienţă intolerabilă.

Totul ni s-a părut un pic bizar până în penultima noastră zi petrecută acolo, când a trebuit să luăm micul dejun. Un chelner a vărsat o cană cu smântână pe podeaua din sala de mese a restaurantului, dar în loc să spele, s-a făcut nevăzut. Ceilalţi chelneri, apoi chelnerii şefi şi managerii au venit, s-au uitat la băltoaca de smântână şi au continuat să calce în ea, întinzând-o în toată încăperea. Am văzut atunci cum se naşte mizeria în India. Dar de ce? Şi atunci ne-am lămurit: nu era treaba chelnerilor sau a oricăreia dintre persoanele prezente să cureţe mizeria. Era treaba măturătorului din casta de jos, iar acesta nu venea la serviciu decât după-amiaza. Acest incident ne-a lămurit că aproape tot ce însemna ineficienţă era rezultatul sistemului de castă, care, deşi chipurile în afara legii, era atât de înrădăcinat în cultura indiană, încât guverna viaţa fiecărui cetăţean. Relativismul cultural ar putea susţine că sistemul de castă nu e rău în sine. Nu sunt de acord. După părerea mea, este o eroare culturală gravă, nu numai din cauza lipsei inerente de civilizaţie, dar şi din cauza ineficienţei ei extraordinare şi a degradării întregii societăţi.

Cultura americană nu duce lipsă de erori, deşi probabil nu sunt de aceeaşi intensitate ca erorile sistemului de caste. Aş putea enumera zeci de erori majore ale culturii noastre, dar pentru mine cea mai mare problemă a Statelor Unite în momentul de faţă nu este cea a erorilor culturale, ci faptul că, practic, cultura se prăbuşeşte. De la începutul anilor ’60, toate normele noastre culturale majore au ajuns să fie serios puse la îndoială. Cred că a fost un lucru bun. Dar de-atunci mulţi dintre cetăţenii noştri sunt tot mai nesiguri de felul

în care ar trebui să se comporte. Am dărâmat multe dintre normele culturale vechi şi rigide şi procesul este încă în plină desfăşurare. Marea întrebare este dacă vom fi capabili să dezvoltăm norme noi şi mai funcţionale. Nu ştiu răspunsul la această întrebare. Viitorul societăţii noastre pare tot mai obscur.

În general, normele sunt stabilite şi restabilite, promovate sau detronate de cei aflaţi la putere în diverse organizaţii, fie că sunt familii sau companii de afaceri. Am menţionat mai devreme că una dintre cele mai mari puteri pe care o are o persoană de conducere este să creeze prin spiritul ei spiritul organizaţiei de care este responsabilă. Cealaltă mare putere este una similară. Este puterea de a crea cultura organizaţiei. Nu este uşor pentru un nou director executiv să schimbe cultura companiei, dar în măsura în care aceasta poate fi schimbată, schimbarea va începe de la vârf. Nimeni nu are o mai mare responsabilitate pentru cultura unei organizaţii decât cei aflaţi în poziţiile cele mai înalte.

La această responsabilitate se renunţă adesea, nu numai din partea liderilor de companii, ci şi a liderilor de familie. În această vreme a declinului cultural, tot mai mulţi părinţi nu ştiu cum să se mai poarte cu copiii lor. Deseori, par că aşteaptă de la copii să creeze cultura familială, ca şi cum ei nu se pot decide să stabilească norme şi valori clare. Părinţii nu trebuie să fie tirani, dar nici copiii nu ar trebui să aibă responsabilitatea creării culturii de familie. Dacă li se dă o astfel de responsabilitate, vor deveni fie confuzi, fie dictatori. Puterea de a crea spiritul unei organizaţii este mai mult decât asemănătoare puterii de a crea cultura acesteia. Sunt inseparabile. În cele din urmă, spiritul unei organizaţii e întruchipat de cultura ei.

Despre disfuncţii şi respect

A devenit foarte la modă să folosim termenul „disfuncţional“ pentru organizaţii, fie ele familiale sau de afaceri. Ba chiar este atât de la modă acest cuvânt, încât, întocmai ca „respect“ sau „comunitate”, se demonetizează foarte rapid. Pe vremea când încă mai ţineam conferinţe, obişnuiam să întreb uneori publicul: „Aş vrea să ridice mâna cei care nu au fost crescuţi într-o familie disfuncţională.“ Nu se ridica nici o mână. Toate organizaţiile, fie

familii, fie organizaţii de afaceri, sunt disfuncţionale. Dar unele sunt mai disfuncţionale decât altele.

Cu mai mulţi ani în urmă mi s-a cerut să ofer consultanţă unui departament dintr-o uriaşă agenţie federală, deoarece era, în mod evident, disfuncţional. Departamentul avea multe probleme, dar cea mai mare dintre ele a fost foarte uşor de depistat de îndată ce m-am uitat la schema ierarhică a departamentului. Şeful departamentului (pe care îl voi numi Peter) era un funcţionar civil. Şi când am văzut că doi dintre adjuncţii lui erau numiţi politic, am rămas uluit. În anii cât am lucrat în serviciul guvernului nu am auzit niciodată de o persoană numită politic care să raporteze unui funcţionar civil. Cei numiţi politic deţineau întotdeauna poziţiile de top management. Peter şi cei doi adjuncţi încercau să mă asigure că nu era o situaţie atât de neobişnuită şi că nu era nimic în neregulă cu sistemul. Dar multe lucruri erau vădit în neregulă şi, în cele din urmă, am dat peste un alt funcţionar civil cu experienţă îndelungată, care făcea parte din top management şi care a vrut să fie sincer cu mine. „Bineînţeles, a spus, Peter a fost încolţit". Aparent, persoanele numite politic în fruntea agenţiei nu aveau deloc încredere în Peter şi îşi plasaseră în departament doi oameni pe post de spioni, care să-i submineze autoritatea atunci când li se părea lor potrivit.

Nu vedeam niciun motiv pentru care Peter să nu fie o persoană de încredere. Era chiar un om neobişnuit de matur şi de competent. Dar am descoperit în această agenţie o întreagă cultură a neîncrederii, care ajungea până la paranoia. Deoarece această cultură fusese generată la vârf de către persoanele numite politic în poziţiile cele mai înalte – persoane la care eu nu aveam acces –, toate recomandările mele erau trecute cu vederea, iar după plecarea mea organizaţia a rămas la fel de disfuncţională ca înainte.

„Disfuncţional" şi „cultură de tip paranoia" sunt termeni abstracţi. Mai puţin abstract era faptul că un director executiv de rang înalt era neutralizat, iar alţi doi directori executivi îşi pierdeau timpul spionându-l. Asta însemna câteva sute de mii de dolari din banii contribuabililor aruncaţi pe apa sâmbetei. Mai mult decât atât, morala întregului departament, care aduna o mie de angajaţi, era dezastruoasă, iar activităţile acestuia aveau, bineînţeles, rezultate slabe. Numai în acel departament se cheltuiau milioane de dolari din

banii contribuabililor. Cât se cheltuia în întreaga agenţie, Dumnezeu ştie.

Există două învăţăminte care se pot extrage din această poveste. Dacă, aşa cum am spus, cel mai elegant mod de a folosi puterea este să o transferi, aici nu numai că persoanele aflate în funcţiile cele mai înalte de conducere nu o transmiteau mai departe, dar chiar o luau de la alţii. Primul mesaj al acestei poveşti este că o astfel de lipsă de respect nu este eficientă din punct de vedere al costurilor. Dimpotrivă, este extrem de scumpă şi de inutilă. Celălalt mesaj este că e foarte greu să schimbi o cultură, indiferent cât de lipsită de respect, neproductivă sau disfuncţională ar fi. Am văzut că unul dintre principiile teoriei sistemelor este că ori de câte ori se schimbă o parte a sistemului, toate celelalte părţi trebuie să se modifice. Acum am ajuns la încă un principiu: sistemele se opun schimbării. Se opun vindecării. Faptul concret este că cele mai multe organizaţii, în ciuda disfuncţiei lor vădite şi a ineficienţei în materie de costuri, preferă să rămână disfuncţionale decât să evolueze spre un nivel mai ridicat de respect. De ce se întâmplă toate acestea? Gândiţi-vă la complexitatea definiţiei respectului şi anume „un comportament organizaţional motivat conştient, care, din punct de vedere etic, se supune unei puteri superioare."

Respectul nu vine în mod natural. E nevoie de conştiinţă şi acţiune pentru a-l realiza. Lipsa de respect ne este firească nouă, oamenilor, iar lenea face ca lipsa de respect să fie chiar mai uşoară.

Dacă această perspectivă pare pesimistă, este însă loc şi de optimism. Aşa cum am spus, toate organizaţiile simt disfuncţionale. Ceea ce înseamnă că dumneavoastră toţi, capi de familie sau şefi de companii, nu le puteţi face pe toate perfect. Lucrurile nu vor ieşi niciodată cum trebuie până la capăt. Dar nu vă simţiţi stânjeniţi de eşecurile minore. Sunt inevitabile datorită complexităţii rolurilor de părinţi şi şefi. Cine se aşteaptă la perfecţiune poate chiar înrăutăţi lucrurile. Trebuie să fii mulţumit dacă te descurci aşa cum trebuie în această lume. Chiar dacă sunt şanse slabe să faci lucrurile perfect, faci tot ce îţi stă în putinţă. A fi respectuos în aceste roluri complexe şi solicitante este calea egoismului inteligent, chiar dacă cere un mare efort psihospiritual. De ce să ne mai supărăm atunci că lipsa de respect ne este mai la îndemână decât respectul? Răspunsul la

această întrebare este că, aşa cum sugeram în *A World Waiting to Be Born,* deşi lipsa de respect este mai uşoară, crearea unei organizaţii sau a unei culturi relativ respectuoase reduce cheltuielile pe termen lung. Este, în acelaşi timp, şi calea de a crea ceva mai viu şi mai binefăcător.

CAPITOLUL 6

Alegeri în societate

Avem de făcut multe alegeri, deoarece avem diferite roluri, sarcini, responsabilităţi şi situaţii noi cu care ne confruntăm în familie, la locul de muncă şi în grupurile din care facem parte. Dar vieţile noastre devin încă şi mai complexe dacă privim dincolo de familiile noastre şi de organizaţiile particulare de care aparţinem sau cu care ţinem legătura în mod regulat. Fie că suntem copii, capi de familie, studenţi sau angajaţi, cu toţii aparţinem unei organizaţii mai mari, pe care o numim societate. Trăim împreună ca un colectiv de fiinţe omeneşti, care se întinde dincolo de hotarele oraşelor sau satelor, judeţelor sau statelor, regiunilor sau naţiunilor. Suntem, inevitabil, cetăţeni ai lumii. Şi, ca membri ai acestei ordini sociale, ne confruntăm cu alegeri extrem de importante despre semnificaţia cetăţeniei.

Un prieten vechi, psihiatru fără înclinaţii religioase, unul dintre primii cititori ai cărţii *Drumul către tine însuţi,* mi-a scris aceste lucruri referitoare la carte: „Ce înţeleg din ea este că nu există mese pe gratis." Avea dreptate într-o anumită privinţă. Sprijinul şi protecţia pe care le primim din partea societăţii nu vin pe gratis. Avantajele cetăţeniei sunt însoţite de un anumit grad de responsabilitate, care înseamnă mai mult decât simpla contribuţie la buget. Dar a fi sau a nu fi un bun cetăţean este o altă problemă. Însă, dacă avem energia şi dorinţa de a acţiona avem posibilitatea de a fi cel mai bun cetăţean posibil. Avem la dispoziţie şi opţiunea de a ne face că plouă, de a nu ne păsa, de a evita orice responsabilitate faţă de bunul mers al societăţii. La fel ca în cazul oricărei alte alegeri pe care o facem în viaţă, orice cale îşi are propriile consecinţe.

Dacă examinăm mai îndeaproape aspectele complexe ale cetăţeniei şi avem o perspectivă realistă asupra societăţii, ne vom confrunta inevitabil cu o mulţime de paradoxuri. Ori de câte ori luăm în considerare dimensiunile multiple ale unei situaţii, şi dacă nu

lipseşte nimic din imaginea de ansamblu, ne vom confrunta probabil cu un paradox. Cu alte cuvinte, aproape orice adevăr este paradoxal, şi acest lucru nu este nicăieri mai frapant decât în alegerile pe care le facem în societate.

Paradoxul binelui şi al răului

Într-una dintre epistolele sale, Apostolul Pavel scria că societatea umană este condusă de „căpetenii şi puteri", expresia lui specifică pentru „demoni". Fie că interpretăm demonii ca pe o forţă exterioară, fie ca reprezentând doar natura noastră umană şi „păcatul originar", ideea că diavolul este conducătorul acestei lumi conţine un imens adevăr. Deoarece peste tot auzim despre războaie, genocide, sărăcie, foamete, inechităţi grosolane în distribuirea bogăţiei, rasism şi sexism, deznădejde şi lipsă de speranţă, abuzuri de droguri, crime la nivel de instituţii, crime violente pe stradă, copii şi soţii abuzate în propriile case, răul pare a fi la ordinea zilei.

Cu siguranţă, aceasta este impresia cu care trăim în cea mai mare parte a timpului – căci forţele răului sunt reale şi variate. Unele religii susţin că factorii care perpetuează răul îşi au originea în păcatul omenesc. Explicaţiile psihologice indică adesea absenţa conştiinţei individuale sau de grup. Mulţi comentatori sociali consideră haosul din cultura noastră, inclusiv declinul valorilor familiale şi accentul pus pe materialism şi confort cu orice preţ, drept factori principali ai răului. Mass-media este adesea învinovăţită pentru influenţa ei negativă. Să luăm pe rând aceşti factori şi să explicăm puţin realitatea paradoxală a binelui şi a răului, care are un impact semnificativ asupra alegerilor pe care le facem în societate.

Cuvântul „Satana" însemna iniţial adversar. În religia creştină, Satana mai este numit şi diavolul. Suntem adversari când „facem pe avocatul diavolului". Satana sau diavolul era la început un înger „bun", care a fost aruncat din cer pentru neascultarea şi mândria lui şi a devenit întruchiparea răului şi adversarul omului. O anumită doză de adversitate este bună pentru gândirea şi evoluţia noastră. Practicarea ei cu prea multă uşurinţă ascunde, însă, o umbră sinistră. Orice poziţie adversă care se împotriveşte constant creşterii umane

– şi la tot ceea ce este dumnezeiesc – conţine ingredientele nocive ale perpetuării răului.

Între aceste ingrediente se poate afla însăşi natura umană. Nu ştiu foarte bine ce rol joacă diavolul în lume, dar, aşa cum am arătat destul de limpede în *Psihologia minciunii*, din cauza dinamicii păcatului primordial, cei mai mulţi oameni nici nu au nevoie ca diavolul să-i recruteze în slujba răului; sunt destul de capabili să se recruteze singuri. În *Drumul către tine însuţi* am sugerat că lenea ar putea fi esenţa a ceea ce teologii numesc păcatul primordial. Prin lene nu înţeleg atât letargia fizică, ci inerţia mentală, emoţională sau spirituală. Păcatul primordial include, de asemenea, tendinţele noastre narcisiste, frica şi mândria. Combinate, aceste slăbiciuni umane nu numai că participă la rău, dar îi împiedică pe oameni să-şi recunoască Umbra. Inconştienţi de propriile păcate, cei cărora le lipseşte umilinţa de a-şi vedea defectele sunt cei mai capabili să contribuie la rău, conştient sau nu. Războaiele sunt, în general, pornite de indivizi sau de grupuri lipsite de conştiinţă şi de integritate. Aşa cum scriam în *Psihologia minciunii,* folosind My Lai ca studiu de caz, am demonstrat cum apare răul la nivel instituţional şi de grup când există o fragmentare a conştienţei – şi a conştiinţei.

În *Din nou pe drumul către tine însuţi* şi *The Different Drum,* scriam despre răul provocat de compartimentare. Descriam acolo perioada dintre anii 1970 şi 1972, când am lucrat în Washington şi obişnuiam să mă plimb pe holurile Pentagonului vorbind cu oamenii despre Vietnam. Aceştia obişnuiau să spună: „Doctore Peck, îţi înţelegem preocuparea. Dar problema este că noi, aici, nu suntem decât direcţia de arme şi muniţii şi singura noastră responsabilitate este de ne asigura că napalmul este fabricat şi trimis la timp în Vietnam. Chiar n-avem nimic de-a face cu războiul. De război sunt responsabili cei de la direcţia de strategii politice. Mergi până la capătul holului şi discută cu cei de acolo.“

Aşa că mergeam până la capătul holului şi discutam cu cei de la direcţia de strategii politice, iar ei spuneau: „Doctore Peck, îţi înţelegem îngrijorarea. Dar aici, în direcţia noastră, noi doar executăm ceea ce ni se spune, nu suntem noi cei care concepem strategiile politice. Acestea se fac la Casa Albă“. Se părea că Pentagonul nu avea nimic de-a face cu războiul din Vietnam.

Acelaşi gen de compartimentare poate apărea în orice mare organizaţie. Poate apărea în afaceri şi în ministere, în spitale şi universităţi; poate apărea în biserici. Când orice fel de instituţie se măreşte şi se compartimentează, conştiinţa morală a acelei instituţii se fragmentează adesea şi se diluează până la a deveni aproape inexistentă, iar organizaţia poate deveni intrinsec malefică.

Cuvântul „diabolic“ vine din grecescul *diaballein,* care înseamnă a despărţi, a fragmenta sau a compartimenta. Printre aspectele cele mai diabolice ale fragmentării conştiinţei noastre colective sunt acele lucruri care au devenit atât de comune, încât s-au transformat în instituţii. Acolo unde există rele instituţionalizate precum rasismul, sexismul, discriminarea pe criterii de vârstă şi homofobia, se iveşte şi dublul mecanism al opresiunii şi dezumanizării. Când anumite segmente ale umanităţii sunt sistematic considerate irelevante sau deloc indispensabile, ori sunt luate în derâdere, consecinţele nefaste asupra integrităţii întregii societăţi sunt inevitabile.

Pentru a ne lupta cu relele sociale instituţionalizate, trebuie să ne amintim că ceea ce numim bine trebuie să fie bine pentru toată lumea şi în cea mai mare parte a timpului, nu doar o problemă individuală de genul: „Este bine pentru mine?“ Această variantă a Regulii de Aur înseamnă că suntem în pericol dacă folosim standarde duble, găsind scuze pentru propriul comportament, dar judecându-i aspru pe alţii pentru aceeaşi greşeală sau chiar pentru una mai mică. Conform statisticilor de la National Sentencing Project din Washington, de exemplu, cei care trăiesc în oraşe primesc sentinţe semnificativ mai lungi decât alţii pentru crime relativ minore, cum ar fi posesia unor cantităţi mici de cocaină. Consumatorii de cocaină din ariile suburbane, din clasele mijlocii şi din clasele de sus sunt rareori condamnaţi la închisoare la prima infracţiune. Cel mai adesea sunt eliberaţi condiţionat şi încurajaţi să urmeze tratament pentru dependenţa de droguri.

Forţele răului sunt, de multe ori, mai degrabă subtile decât ostentative. Aproape la fel de îngrozitor ca răul este negarea acestuia, ca în cazul celor care trec prin viaţă purtând un fel de ochelari roz. Ba chiar negarea răului poate, în anumite feluri, ajuta la perpetuarea lui. În *In Search of Stones,* am scris despre această

tendinţă care se manifestă la persoane foarte înstărite, ai căror bani îi izolează în lumea lor opulentă. Aceştia nu văd sărăcia care există atât de aproape de ei şi evită, în consecinţă, să accepte orice fel de responsabilitate în această problemă. Mulţi dintre ei parcurg în fiecare zi cu metroul distanţa dintre paradisurile lor de la marginea metropolelor până în centrul New Yorkului, acolo unde muncesc, fără să ridice măcar o dată ochii din ziar când trec prin zonele cele mai sărace din Harlem. Cartierele sărace par invizibile, şi la fel şi cei care sunt captivi în ele.

Pe de altă parte, există persoane care adoptă o perspectivă cinică asupra vieţii şi par să creadă că răul pândeşte peste tot. Viziunea lor rămâne apocaliptică până şi în mijlocul inocenţei şi frumuseţii. Văd ce e mai rău în toate, fără să observe niciodată lucrurile pozitive, partea frumoasă a vieţii. Când disperarea şi cinismul se dezlănţuie în mintea noastră ca nişte demoni, riscăm să perpetuăm şi noi răul. Deşi nu putem să evităm aceşti demoni, putem alege să nu-i primim sau să nu ne aliem cu ei. Pentru a fi sănătoşi, trebuie să ne luptăm personal cu ei.

Viziunea apocaliptică asupra societăţii poate fi întunecată chiar şi mai mult de influenţele mass-media. Prin atenţia acordată spectacolului răului, mass-media perpetuează o viziune dezechilibrată a realităţii. Când se fură o carte de credit, întâmplarea devine brusc statistică şi titlurile ziarelor ne bombardează cu poveşti despre crime. Dar rareori auzim statistici despre cărţi de credit uitate pe la ghişee şi apoi returnate (cam cum se întâmplă în majoritatea cazurilor). Excluderea aproape generală a ştirilor bune din mass-media lasă impresia că răul este într-adevăr la putere. Dacă „nicio ştire înseamnă o veste bună“, pare adevărat şi că „o veste bună nu înseamnă o ştire“. Nu auzim sau nu citim despre lucrurile bune care se întâmplă zilnic în lume.

Este uşor să ajungi la disperare, să-ţi ridici pur şi simplu mâinile în sus şi să crezi că, dacă toată lumea este rea, nimeni şi nimic nu poate schimba ceva. Dar dacă vrem să privim în mod realist societatea, vom recunoaşte influenţele puternice atât ale forţelor binelui, cât şi ale forţelor răului. Lumea nu este în întregime frumoasă. Nici nu este în întregime rea. Astfel, provocarea cea mai mare căreia trebuie să-i facem faţă este să dobândim şi să ne menţinem o viziune

echilibrată. Şi această viziune este un motiv de optimism, nu de disperare.

O poveste pe care mi-a spus-o răposatul meu tată mă ajută să clarific acest punct de vedere. Este povestea unui înţelept din Orient care, prin anii ’50, a fost intervievat de un reporter şi a fost întrebat dacă era optimist sau pesimist.

„Sunt un optimist, bineînţeles”, a răspuns înţeleptul.

„Dar cum puteţi fi optimist când sunt atâtea probleme în lume – suprapopulare, declin cultural, războaie, crime şi corupţie?” a întrebat reporterul.

„A, nu sunt optimist în legătură cu secolul nostru, a explicat înţeleptul. Dar sunt profund optimist în legătură cu următorul secol.”

Datorită realităţii lumii de azi, răspunsul meu ar fi asemănător. Nu sunt optimist în legătură cu secolul XX, dar sunt profund optimist în legătură cu secolul XXI.

Păstrarea unei perspective echilibrate este esenţială. Aşa cum este necesar să ne dezvoltăm conştienţa pentru a recunoaşte realitatea răului, precum şi potenţialul nostru de a păcătui şi de a contribui la rău, trebuie să devenim tot mai conştienţi şi de ceea ce este bun şi frumos în viaţă, lucruri pe care trebuie să le identificăm şi să le împărtăşim şi altora. Dacă vedem lumea ca fiind rea în ea însăşi, nu avem niciun motiv să credem că se poate îmbunătăţi. Dar dacă vedem că forţele binelui sunt cel puţin la fel de numeroase precum cele ale răului, avem mari speranţe de viitor.

Din multe puncte de vedere, lumea se schimbă în bine. Aşa cum scriam în *Drumul către tine însuţi,* acum mai bine de o sută de ani abuzurile asupra copiilor nu numai că se înmulţeau în mod alarmant în Statele Unite, ci erau şi complet trecute cu vederea. Pe atunci, un părinte putea să-şi bată îngrozitor copilul şi nu se considera că a încălcat legea. Acum două sute de ani, mulţi copii, chiar şi cei de şapte ani, erau obligaţi să lucreze în fabrici şi mine practic toată ziua. Acum patru sute de ani, copiii nu erau consideraţi în general vrednici de a li se acorda respectul şi atenţia cuvenite unor indivizi cu nevoi proprii şi drepturi în societate. Dar eforturile de protejare a copilului s-au îmbunătăţit enorm în secolul nostru. Avem linii telefonice directe pentru raportarea cazurilor de exploatarea a copilului. Se fac investigaţii regulate şi uneori extinse când se suspectează cazuri de

copii abuzaţi şi neglijaţi. Doar cei care nu văd pădurea din cauza copacilor pot nega faptul că societatea a îmbunătăţit enorm protejarea intereselor şi bunăstării celor mai tineri şi mai vulnerabili cetăţeni ai ei.

Există, de asemenea, dovezi profunde de schimbare în bine la nivel mondial. Să ne gândim la drepturile omului. Guvernele sunt monitorizate regulat pentru a vedea cum îşi tratează cetăţenii, şi unele au suferit sancţiuni economice în urma unor încălcări grave ale drepturilor omului, aşa cum s-a întâmplat cu sistemul de apartheid din Africa de Sud. În secolele trecute nu exista noţiunea de crimă de război. Femeile şi copiii luaţi ostatici erau violaţi şi duşi în sclavie, în timp ce spintecarea bărbaţilor luaţi prizonieri era un comportament ritual. Războaiele şi crimele de război nu au dispărut, dar în ultimul timp am început să ne întrebăm de ce oamenii depun atâta efort pentru a se omorî unii pe alţii când o pace decentă ar fi perfect plauzibilă dacă am face un efort cât de mic. Am înfiinţat tribunale pentru a încerca să-i pedepsim pe cei vinovaţi de crime de război. Acum dezbatem, de asemenea, problema dacă un război poate fi considerat drept sau nedrept şi inutil. Faptul că începem să ridicăm aceste probleme este un semn că o schimbare extrem de pozitivă se produce în societatea noastră şi în întreaga lume.

Se poate argumenta că unul dintre motivele pentru care mulţi consideră că răul este mai răspândit decât oricând se datorează faptului că standardele noastre au crescut. În orice caz, faptele sugerează că societatea evoluează înspre mai bine pe termen lung. Acest lucru ar fi imposibil dacă societatea ar fi în întregime rea. Adevărul este că atât binele, cât şi răul coexistă în această lume; aşa a fost dintotdeauna şi aşa va fi mereu. Dar mi se pare mai uşor să vedem de ce există răul şi de unde vine decât să găsim originile binelui în această lume fără nicio referire la Dumnezeu. Ceea ce Sf. Pavel numea „misterul nedreptăţii" este în cele din urmă mai puţin misterios decât misterul bunătăţii umane.

În timp ce perspectiva iudeo-creştină predominantă este că trăim într-o lume bună, contaminată într-un fel de rău, ca un creştin moderat prefer viziunea că trăim într-o lume în mod firesc rea, dar contaminată într-un fel de bine. Putem, de exemplu, să ne uităm la copii şi să ne bucurăm de inocenţa şi spontaneitatea lor. Dar

adevărul este că ne naştem cu toţii mincinoşi, hoţi şi manipulatori. Aşa că nu e deloc de mirare că mulţi dintre noi ajung să fie şi la maturitate mincinoşi, hoţi şi manipulatori. Ce e mai greu de explicat însă este de ce atât de mulţi oameni ajung să fie buni şi cinstiţi. Deşi sunt capabili de rău, oamenii sunt în realitate mai buni decât ne-am aştepta.

Din experienţa mea avută la workshopurile de promovare a comunităţii sponsorizate de FCE, am fost profund impresionat de ceea ce am ajuns să numesc „eroismul de rutină al oamenilor". Este de asemenea un lucru obişnuit să descoperi cum oameni aflaţi în situaţii tragice, cum ar fi atacul terorist din Oklahoma sau alte situaţii de criză, se mobilizează extraordinar. Există nenumărate dovezi că oamenii pot fi incredibil de buni când îşi propun acest lucru. Totuşi, mulţi tind să ia bunătatea ca pe ceva foarte firesc. Avem cu toţii de învăţat din aceste cuvinte înţelepte ale unui autor necunoscut: „O viaţă plină de confort poate să nu fie atât de minunată pe cât am crede. Doar boala ne face să apreciem sănătatea. Foamea ne învaţă să apreciem mâncarea. Iar cunoaşterea răului ne ajută să apreciem binele."

Dacă este paradoxală coexistenţa binelui şi răului, trebuie să îmbrăţişăm acest paradox ca să învăţăm să ne trăim viaţa integral. Cheia integralităţii este deplinătatea. Şi fiind oameni deplini, putem practica paradoxul eliberării şi al sărbătoririi. Teologia eliberării susţine că toţi creştinii sunt chemaţi să joace un rol activ în bătălia cu păcatele şi relele societăţii – sunt chemaţi să-şi asume responsabilitatea pentru eliberarea oamenilor de sub povara sărăciei şi a opresiunii. Teologia celebrării a încurajat sărbătorirea şi atenţia la bunătatea şi frumuseţea lumii.

În cartea sa *Christian Wholeness,* Tom Langford examinează multiplele paradoxuri pe care creştinii trebuie să le îmbrăţişeze pentru a fi oameni realişti şi totali. Paradoxul eliberării şi al celebrării este doar unul dintre ele. Aşa cum arată Langford, cei care se concentrează exclusiv pe eliberare devin fanatici şi ursuzi, în timp ce aceia care se concentrează exclusiv pe sărbătoare devin uşuratici, superficiali şi limbuţi. Repet, suntem chemaţi să fim oameni totali. Efortul de a deveni totali face ca recunoaşterea şi lupta cu forţele răului să fie continue. În acelaşi timp, trebuie să rămânem conştienţi

şi profund recunoscători pentru forţele binelui.

În lupta dintre bine şi rău, trebuie să fim pregătiţi că va dura toată viaţa. Deşi avem motive să fim pesimişti, există de asemenea motive puternice de a crede că fiecare dintre noi putem avea o influenţă cât de mică asupra lumii – s-o împingem fie spre bine, fie spre rău. Într-o remarcă atribuită lui Edmund Burke, avem un indiciu care ne sugerează care dintre cele două forţe va câştiga în cele din urmă bătălia: „Singurul lucru necesar pentru ca răul să triumfe este ca oamenii buni să nu facă nimic."

Paradoxul naturii umane

Paradoxul binelui şi al răului este inerent naturii umane. Am vorbit deja despre „păcatul originar". Pentru a echilibra acest paradox, trebuie să vorbesc despre ceea ce Matthew Fox a numit „binecuvântarea originară". Spus într-un mod foarte simplu, este capacitatea noastră de schimbare. Dacă, aşa cum am spus, ne naştem cu toţii mincinoşi, hoţi şi manipulatori, a ne comporta altfel ca adulţi ar însemna să ne opunem naturii umane. Dar avem capacitatea de a schimba natura umană – dacă alegem să facem acest lucru.

Ori de câte ori cineva e suficient de curajos pentru a mă întreba: „Doctore Peck, ce este natura umană?", primul meu răspuns este, de obicei: „Natura umană înseamnă să-ţi dai drumul în pantaloni."

Până la urmă, aşa am început cu toţii: făcând lucrurile care ne vin în mod firesc, dându-ne drumul de câte ori simţim nevoia. Dar apoi, pe la doi ani, mamele (sau taţii) noştri încep să ne spună: „Eşti un copil cu adevărat drăguţ şi îmi place de tine foarte mult, dar m-aş bucura dacă ai fi mai curat". Iniţial, această cerere nu are niciun sens pentru copil. Ceea ce are, însă sens este să-şi dea drumul când nevoia îl loveşte şi rezultatul pare întotdeauna interesant. Pentru el, să strângă tare din poponeaţă şi să ajungă la toaletă la timp pentru a vedea chestia asta interesantă luată de apă este complet nenatural.

Dar când copilul are o relaţie bună cu părintele şi acesta nu este prea nerăbdător sau autoritar (şi, din păcate, de multe ori, aceste condiţii nu sunt îndeplinite, ceea ce face ca psihiatrii să fie atât de interesaţi de procesul deprinderii mersului la toaletă), atunci se

întâmplă ceva minunat. Copilul îşi spune: „Ştii, mami este o fată de treabă şi a fost foarte drăguţă cu mine în aceşti doi ani. Aş vrea să o răsplătesc într-un fel, să-i fac un cadou. Dar nu sunt decât un puşti mic şi neputincios de doi ani. Ce fel de cadou i-aş putea face pe care să-l vrea sau de care să aibă nevoie – în afară de chestia asta aiurită?”

Aşa că, într-un gest de dragoste faţă de mamă, copilul începe să facă ceea ce este profund nenatural: să strângă din poponeaţă şi să facă la toaletă la timp. Şi când acelaşi copil are deja patru sau cinci ani, i se pare foarte firesc să meargă la toaletă. Dacă, pe de altă parte, într-un moment de stres sau oboseală uită şi are un accident, copilului i se pare foarte nefiresc să fie murdar. Într-un interval de doi sau trei ani, copilul a reuşit, din dragoste, să-şi schimbe natura.

Această capacitate de a ne schimba care ni s-a dat – această binecuvântare originară, capacitatea de a ne transforma – este atât de extraordinară, încât atunci când mai sunt întrebat uneori: „Ce este natura umană?”, răspund în glumă că nu există aşa ceva. Pentru că ceea ce ne distinge profund de celelalte vieţuitoare nu este nici degetul mare de la mână, nici magnificul laringe şi nici uriaşa scoarţă cerebrală; este relativa noastră lipsă de instincte, adică acele tipare de comportament moştenite, prestabilite, care, atât cât putem constata, oferă celorlalte vieţuitoare o natură fixă şi predeterminată. Cu alte cuvinte, oamenii sunt înzestraţi cu accesul la o gamă mai largă de opţiuni – sociale, psihologice şi fizice – care ne fac flexibili în reacţiile noastre la o varietate de circumstanţe şi situaţii.

O mare parte din viaţă mi-am dedicat-o activităţilor pacifiste. Cei care cred că pacea este imposibilă în această lume se consideră în general realişti. Pe mine mă numesc idealist—sau, mai frecvent, un idealist cu capul în nori. Şi, într-o anumită măsură, au dreptate – în legătură cu idealismul, desigur, nu cu partea cu capul în nori. Aş defini idealistul ca pe o persoană care crede în capacitatea de transformare a naturii umane. Cu toate acestea, nu sunt un romantic. Romanticul este acela care nu doar crede în capacitatea de transformare a naturii umane, dar crede în acelaşi timp că e o treabă uşoară. Romanticii gravitează în jurul unor formule simpliste de genul „Iubirea le învinge pe toate“. Din experienţa mea de psihiatru, am ajuns la concluzia că mulţi oameni nu se schimbă şi nu

evoluează chiar dacă au parte de toată dragostea din lume. Schimbarea naturii umane nu este uşoară. Dar este posibilă. Sunt multe motive care fac ca această transformare să nu fie uşoară. Ceea ce numim personalitate poate fi definit cel mai bine ca un model *consecvent* de organizare a elementelor psihice – o combinaţie de gândire şi comportament. „Consecvent" este cuvântul cheie în această definiţie. Personalitatea fiecăruia are o anumită consecvenţă – la fel şi personalitatea culturilor sau naţiunilor –, o consecvenţă care are atât o latură întunecată, cât şi una luminoasă, una bună şi una rea.

De exemplu, când încă mai lucram şi primeam diferiţi pacienţi, aceştia mă găseau, de multe ori, într-o cămaşă descheiată la guler, un pulover lejer şi poate chiar în papuci. Dacă la a doua consultaţie m-ar fi găsit îmbrăcat la costum şi cravată, gata să plec la vreo conferinţă, nu ar fi fost, cred, vreo problemă. Dacă ar fi venit a treia oară, totuşi, şi m-ar fi găsit într-o robă albastră, lungă, vaporoasă, purtând bijuterii şi trăgând dintr-o ţigară de marijuana, probabil nu s-ar mai fi întors a patra oară. Unul dintre motivele pentru care mulţi continuau să vină la consultaţii era că de fiecare dată eram acelaşi Scotty de treabă pe care îl ştiau ei. Era ceva consecvent în personalitatea mea, care le permitea să ştie de fiecare dată în ce punct se află. Le oferea ceva de care să se „agaţe". Avem nevoie de o anumită consecvenţă, de o anumită previzibilitate a personalităţii noastre, ca să putem funcţiona în lume ca persoane de încredere.

Partea întunecată a consecvenţei, cu toate acestea, este ceea ce noi, psihoterapeuţii, numim rezistenţă. Personalitatea – individuală sau naţională – opune rezistenţă în mod firesc schimbării. Schimbarea este o ameninţare, chiar dacă poate fi spre bine. Mulţi pacienţi vin la psihoterapeut dorind să se schimbe într-un fel sau altul. Dar din momentul în care începe terapia, se comportă ca şi cum schimbarea ar fi ultimul lucru pe care şi l-ar dori, şi de multe ori luptă împotriva ei cu trup şi suflet. Psihoterapia, menită să-i elibereze, împrăştie lumina adevărului. Aforismul „Adevărul vă va face liberi, dar mai întâi vă va înnebuni" reflectă rezistenţa la schimbare a naturii umane. Cu siguranţă, nu ne este uşor să ne schimbăm. Dar este posibil – şi aceasta este gloria noastră ca oameni.

Rezistenţa naturală faţă de schimbare, care este rezultatul lenei, fricii sau narcisismului, reprezintă ceea ce se înţelege, cred, prin „păcatul originar". În acelaşi timp, caracteristica cea mai distinctă a naturii noastre umane – „binecuvântarea noastră originară" – este capacitatea de a ne schimba, dacă dorim acest lucru. Datorită liberului arbitru, dacă cedăm păcatului primordial, dacă rezistăm schimbării, stagnăm sau chiar ne deteriorăm, sau dacă, dimpotrivă, lucrăm la transformarea ca indivizi şi ca societate este alegerea noastră individuală. Nu ar avea niciun sens să luptăm pentru îmbunătăţirea societăţii dacă oamenii nu s-ar putea schimba. Şi totuşi, oamenii sunt liberi să nu se schimbe. Acest conflict dintre inerţia rezistenţei la schimbare şi efortul de a ne schimba a fost rezumat de un teolog creştin din primele secole, Origen, care a spus: „Duhul reprezintă schimbarea, iar atunci răul este prin definiţie ceea ce se împotriveşte progresului."

Paradoxul îndreptăţirii

Am explorat deja un aspect al „gândirii criminale", cunoscut sub numele de psihologia îndreptăţirii. Mulţi oameni – bogaţi sau săraci – tind să creadă că li se cuvine totul fără niciun motiv sau se comportă ca şi cum lumea le-ar fi datoare – în loc să fie invers. Unii se simt îndreptăţiţi pe baza unui complex de superioritate, în timp ce la alţii sentimentul îndreptăţirii porneşte dintr-un complex de inferioritate. Aceştia din urmă par să creadă că nu au niciun fel de responsabilitate faţă de viaţa lor. Primii cred că lor li se datorează „succesul", chiar pe socoteala celorlalţi, cărora consideră că li se cuvine mai puţin, de obicei din motive irelevante şi nesemnificative.

Există numeroase motive în spatele acestei atitudini predominante de îndreptăţire. În *In Search of Stones,* mă refer la un astfel de motiv specific american. Este ideea subliniată de Declaraţia de Independenţă: „Considerăm că aceste adevăruri sunt evidente, şi anume că toţi oamenii sunt făcuţi egali, că sunt înzestraţi de Creatorul lor cu anumite drepturi inalienabile, printre care se află dreptul la Viaţă, la Libertate şi la căutarea Fericirii". Cred că aceste cuvinte sunt, paradoxal, poate cele mai profunde şi mai aiurite cuvinte scrise vreodată. Ele alcătuiesc o viziune magnifică şi sfântă,

care surprinde cu acurateţe esenţa condiţiei umane. În acelaşi timp, sunt îngrozitor de înşelătoare.

Cu toţii suntem egali în faţa lui Dumnezeu. Dar dincolo de acest lucru, suntem complet inegali. Avem daruri şi talente diferite, gene diferite, limbi şi culturi diferite, valori şi stiluri de gândire diferite, istorii personale diferite, niveluri de competenţă diferite şi aşa mai departe. Umanitatea ar putea fi chiar socotită specia inegalităţilor. Ce ne distinge cel mai mult de celelalte vieţuitoare este diversitatea noastră extraordinară şi variabilitatea comportamentului nostru. Egali? Dacă ne gândim numai la sfera morală, avem registre care merg de la demonic la angelic.

Falsa noţiune a egalităţii ne împinge spre pretenţia pseudocomunităţii – noţiunea că toţi suntem la fel –, şi când această pretenţie cade, aşa cum trebuie să se întâmple dacă manifestăm cât de puţină sinceritate, suntem obligaţi să încercăm să ajungem la egalitate prin forţă: forţa blândă a convingerii, urmată de metode tot mai puţin blânde. Ne interpretăm total greşit misiunea. Misiunea societăţii nu este să stabilească egalitatea. Este să dezvolte sisteme care să facă faţă în mod uman inegalităţii noastre – sisteme care celebrează şi încurajează diversitatea în limitele raţiunii.

Conceptul drepturilor omului este fundamental pentru dezvoltarea unor astfel de sisteme. Apreciez din toată inima Actul Drepturilor Omului anexat Constituţiei Statelor Unite şi, în general, felul cum este interpretat de tribunale. Cu toate acestea, sunt mult mai rezervat în ceea ce priveşte drepturile majore proclamate de Declaraţia de Independenţă: dreptul la viaţă, la libertate şi la căutarea fericirii. Pe măsură ce mă apropii de bătrâneţe, de exemplu, sunt din ce în ce mai rezervat în ceea ce priveşte dreptul meu la viaţă în anumite privinţe. Ca autor de cărţi şi profesor, trebuie să pun la îndoială libertatea mea de a minţi sau de a deforma cât de puţin lucrurile. Ca psihiatru şi teolog, ştiind că fericirea nu este decât efectul secundar al unei căutări mai profunde sau chiar efectul autoiluzionării, nu sunt sigur cât de mult contează căutarea fericirii. Problema mea încă şi mai mare este cu amestecul acestor drepturi. Puneţi la un loc dreptul la viaţă, dreptul la libertate şi căutarea fericirii, şi rezultatul pare a se apropia de dreptul la pace – ca şi cum am fi îndreptăţiţi la pace.

Dăm din nou peste un paradox. Un aspect al paradoxului este că pacea este o aspiraţie cu adevărat omenească. Cu toate acestea, există o diferenţă între conflictul fatal şi cel nefatal. Avem nevoie de cel din urmă. Dacă este manevrat aşa cum trebuie, de fapt ajunge să promoveze demnitatea umană. În ciuda gloriei pe care i-o atribuie unii, războiul ne distruge, în general, demnitatea. Dacă definim pacea ca absenţa războiului declarat, este într-adevăr nobil să aspirăm la pace, şi nu putem aspira la ceva ce simţim că nu meritäm. În acest sens, putem privi pacea ca pe un drept. Cealaltă faţă a paradoxului este că nu avem niciun drept la pace şi nu o meritäm în niciun fel dacă nu lucrăm pentru ea. Tot ceea ce am spus vreodată despre comunitate şi tot ceea ştim despre pace ne arată că nu avem niciun motiv pentru care să o aşteptăm fără efort, sau să credem că, odată ce am câştigat pacea prin sacrificiu, situaţia va rămâne neschimbată mult timp, fără ca noi să mai facem vreun efort.

Probabil că nu există capcană mai periculoasă decât presupunerea că suntem îndreptăţiţi la pace. Această idee este vizibilă, de exemplu, în credinţa unui vast număr de americani că toate conflictele pot fi rezolvate paşnic. Este o naivitate. Şi totuşi, mulţi pornesc de la convingerea contrară, că niciun conflict nu poate fi rezolvat fără a apela la forţă – la violenţă sau la ameninţarea cu violenţa. Este o convingere cinică şi infatuată. Realitatea paradoxală în acest moment al evoluţiei umane este că anumite războaie sunt inevitabile sau „drepte“, iar altele sunt nedrepte, inutile şi purtate cu cheltuieli îngrozitoare, din pură lene şi prostie.

Deşi am vorbit despre pace între oameni, aceleaşi principii paradoxale sunt valabile şi pentru atingerea acelei condiţii mult râvnite numite pacea lăuntrică. Deşi avem dreptul să o dorim, nu suntem mai îndreptăţiţi la pacea lăuntrică decât suntem la pacea exterioară. Şi totuşi, mulţi se revoltă indignaţi atunci când viaţa însăşi întrerupe fericirea sau liniştea pe care au ajuns să le socotească un drept. Mai mult, pentru a avea pace lăuntrică ni se cere adesea să fim dispuşi în primul rând să o abandonăm. Numai cei ce se pot minţi tot timpul, fără cea mai mică umbră de îndoială, au pacea minţii netulburată. Dar dacă nu vrem să ne vătămăm creierele în acest fel, trebuie să ne amintim că există ceva mult mai important decât pacea lăuntrică: integritatea. Integritatea cere,

printre altele, disponibilitatea de a îndura disconfortul de dragul adevărului.

Pentru a-mi aminti de acest lucru mă gândesc la Iisus, care s-a simţit atât de des frustrat, mânios, singur, trist, speriat şi deprimat – un om care şi-a dorit cu siguranţă popularitatea, dar care nu s-a vândut pentru ea şi care ne-a învăţat că viaţa este ceva mai mult decât o simplă întrecere de popularitate; un om care nu părea să aibă prea multă „pace lăuntrică" în felul în care s-a obişnuit lumea să şi-o închipuie, dar care a fost totuşi numit de oameni Prinţul Păcii. Trebuie să fim conştienţi că există o falsă pace a minţii, care vine din pierderea contactului cu propria noastră persoană. Adevărata pace lăuntrică ne cere să fim apropiaţi de fiecare aspect al sinelui nostru – să fim preocupaţi nu numai de drepturile noastre, ci şi de responsabilităţile noastre.

Paradoxul responsabilităţii

În calitate de cetăţeni suntem afectaţi de o mulţime de probleme la nivel local şi naţional. În funcţie de impactul lor asupra vieţii noastre zilnice şi asupra vieţii celorlalţi, se cer de la noi diferite roluri şi responsabilităţi. Unii încearcă să facă faţă acestei provocări pentru a schimba ceva în viaţa lor, şi atunci votează sârguincioşi la fiecare alegeri locale şi naţionale. Alţii aleg să ia parte la eforturile organizaţiilor comunitare care îi ajută pe cei nevoiaşi. Alţii contribuie financiar pentru a susţine cauze relevante pentru ei. Dar mulţi refuză să-şi asume orice fel de responsabilitate. Li se pare în schimb mai uşor să aştepte ca alţii să fie salvatorii care rezolvă toate problemele omenirii. În loc să aibă un rol activ în câştigarea şi menţinerea anumitor drepturi, nu simt că ar avea responsabilitatea de a face alegeri categorice, dictate de calitatea lor de cetăţeni. Ar putea pretinde că ei nu fac niciun rău societăţii, dar afirmaţia atribuită lui Eldridge Cleaver prin anii '60 este adevărată: „Dacă nu faci parte din soluţie, atunci faci parte din problemă."

Paradoxul este că suntem responsabili pentru tot şi în acelaşi timp nu putem fi responsabili pentru tot. Răspunsul la acest paradox (şi, în general, la toate paradoxurile) este să nu pariem doar pe unul dintre termenii ecuaţiei, ci să cuprindem ambele faţete ale

adevărului. Scriitorul William Faulkner, într-un discurs ţinut când fiica sa Jill a terminat liceul, a spus: „Să nu te temi niciodată să-ţi ridici glasul în apărarea cinstei, adevărului şi compasiunii şi împotriva nedreptăţii, minciunii şi lăcomiei. Dacă toţi oamenii din lume, în zeci de mii de săli ca aceasta, ar face acest lucru, lumea întreagă s-ar schimba."

În 1955, o funcţionară necunoscută pe nume Rosa Parks, care lucra într-un magazin din Montgomery, Alabama, a ajutat la schimbarea naţiunii noastre când a refuzat să cedeze locul din autobuz unui bărbat alb şi a declanşat un boicot care a durat 381 de zile. Cu picioarele obosite şi demnitatea repetat pusă la încercare, această femeie de culoare în vârstă de patruzeci şi doi de ani a fost arestată şi apoi dată afară din slujbă. Gestul ei simplu – precum şi altele care au urmat din partea celorlalţi – a pornit o mişcare care a dus la o reformă legală fără precedent în această ţară.

Nu oricine poate avea impactul Rosei Parks, dar fiecare dintre noi putem lua atitudine în această luptă cu multiplele aspecte ale răului din lume. Lupta cu răul începe chiar de acasă. Mai întâi, avem de-a face cu noi înşine şi cu familiile noastre şi trebuie să ne străduim să creăm o mai bună comunicare şi interacţiune. „Gândeşte global, acţionează local" este un bun punct de reper.

Din cauza restricţiilor geografice ori de altă natură pe care le întâlneşte cetăţeanul obişnuit, acţiunea locală poate fi singura cale viabilă de a schimba ceva. Dar acest lucru nu înseamnă că trebuie să ne limităm gândirea la ceea ce este aproape de casă. Avem întotdeauna la dispoziţie opţiunea de a gândi global la multe dintre problemele care se ivesc. Dacă aceasta este alegerea mea, poate să mă preocupe numai costul serviciilor medicale din Statele Unite, pentru că mă afectează pe mine. Dar deoarece sunt cetăţean al lumii, nu pot să închid ochii la evenimentele care au loc în restul lumii. Am responsabilitatea de a mă gândi la războaiele civile, genocidul şi alte crime de război care se înmulţesc alarmant în Ruanda, Iugoslavia şi în alte părţi din lume. Totuşi, nu am acordat atât de mult timp studierii în profunzime a acestor locuri, aşa cum am făcut cu războiul din Vietnam. Dacă adaug diferitele solicitări la care trebuie să fac faţă în viaţa de zi cu zi, am deja agenda plină. Nimeni nu poate să studieze totul sau să-şi ia responsabilitatea

pentru toate fără să ajungă până la urmă clientul unui institut de sănătate mintală.

Cu toate acestea, nu e întotdeauna suficient să ne preocupe numai problemele care ne afectează direct. Dincolo de drepturile noastre şi de luarea unei atitudini în ceea ce priveşte propria noastră persoană, trebuie să fim, uneori, dispuşi să luăm atitudine în numele celorlalţi, chiar şi atunci când nu părem să obţinem niciun câştig pentru noi înşine. Uneori trebuie să fim dispuşi să riscăm. Responsabilitatea de a discerne când să ai o atitudine nepopulară este o alegere pe care trebuie să o facă fiecare individ, în funcţie de ce anume este dispus să piardă în acest scop.

Există momente când suntem cu adevărat în încurcătură şi nu ştim până unde se întinde responsabilitatea noastră. În astfel de cazuri, trebuie să facem tot ce ne stă în putinţă şi apoi pur şi simplu să lăsăm lucrurile la voia întâmplării. Nu vom şti niciodată cu certitudine dacă am fi putut face mai mult – dacă ar fi trebuit să ne pronunţăm la auzul unei remarce rasiste sau să fi intervenit când l-am auzit pe vecin insultându-şi nevasta. Puşi faţă în faţă cu responsabilităţi sociale atât de complexe şi copleşitoare, nu trebuie să uităm că dacă ne lăsăm cuprinşi de deznădejde şi oboseală, nu vom fi de folos nici nouă, nici altora.

Ţin minte un workshop FCE de promovare a comunităţii, în care un membru al grupului – un bărbat alb – a trimis un bileţel unei femei de culoare care vorbea despre sentimentul de responsabilitate chinuitoare pe care îl avea în încercarea ei de a promova o imagine pozitivă a rasei sale. Era ca şi cum o apăsa greutatea întregii lumi. Pe bileţel scria: „Nu te simţi total, personal şi irevocabil responsabilă pentru tot. Asta e meseria mea.“ Interesant este că bileţelul era semnat „Dumnezeu”. Cu alte cuvinte, sunt momente în viaţa noastră – şi în general în lume – când cel mai bun lucru pe care îl poţi face deocamdată este, aşa cum spun Alcoolicii Anonimi, să le laşi pe toate pe seama lui Dumnezeu.

Deşi cu toţii putem hotărî să facem ceva ca să ne ajutăm familiile şi comunităţile în care trăim, nu pot spune nimănui exact ce ar trebui să facă. Pentru că nu ne putem implica în toate, trebuie să ne alegem cu grijă gradul de implicare în acţiune. Dar pentru asta trebuie să ne înţelegem vocaţiile. Şi felul în care Dumnezeu cheamă

o persoană nu este acelaşi cu cel în care o cheamă pe alta. Nu consider că există chemare sau vocaţie mai nobilă decât aceea de a lucra cu cei săraci. Şi totuşi, mi-a devenit limpede de-a lungul timpului că, oricât de mult voiam să fiu nobil, se pare că nu am chemare să muncesc propriu-zis cu cei săraci.

Niciodată nu mi-a fost mai limpede acest lucru decât acum zece ani, când eu şi Lily am fost rugaţi să facem muncă de voluntariat la Biserica Mântuitorului din Washinghton, D.C., al cărei serviciu pastoral se adresa în parte persoanelor aflate la putere în guvernul nostru federal. În acea săptămână am sperat că vom avea prilejul de a ne întâlni pentru câteva momente cu Gordon Cosby, întemeietorul plin de energie al bisericii, care se ocupa în special de săracii din cartierele centrale ale Washingtonului. Ultima zi acolo am început-o cu o întâlnire la Banca Mondială, la 7:30 dimineaţa. Au urmat numeroase întâlniri cu diferiţi senatori şi reprezentanţi ai poporului, o întâlnire cu organizatorii meselor de rugăciune şi multe alte întâlniri cu membrii Congresului în cursul după-amiezii. Deja pe la ora şase seara eram complet epuizaţi şi cu nervii întinşi. Apoi, ni s-a spus că putem să ne întâlnim cu Gordon Cosby la unul dintre centrele din ghetou ale bisericii. Eu şi Lily am ajuns la întâlnire şi am fost conduşi la subsol, într-o cameră plină cu câteva sute de persoane fără adăpost, care mâncau din farfurii de tablă, în timp ce o formaţie rock cânta pe o scenă micuţă. Era un zgomot asurzitor. Cosby ne-a sugerat cu căldură să luăm şi noi o farfurie de tablă cu mâncare şi să ne aşezăm lângă el. L-am întrebat dacă putem să vorbim undeva în linişte, în afara sălii de mese. Ne-a făcut această plăcere. Când în sfârşit ne-am întâlnit câteva minute într-o cameră liniştită, am avut un moment de criză. „Nimeni nu cred că îţi admiră mai mult munca decât mine, Gordon, i-am spus, tocmai pentru că nu mă simt în stare de aşa ceva. Cred că nu am chemare pentru un astfel de lucru. Mi-ar plăcea să am această chemare, dar nu o am.“

Nu înseamnă că nu am fost implicat în variate moduri în activităţi adresate celor săraci şi fără adăpost. Fundaţia pentru Promovarea Comunităţii a făcut enorm de multe în acest domeniu. Şi timp de douăzeci de ani m-am pronunţat public împotriva deciziei statului de a închide aproape toate spitalele de boli mintale şi de a trimite în stradă majoritatea pacienţilor suferind de boli mintale cronice. Deşi

această decizie era formulată în cuvinte frumoase despre respectarea libertăţilor civile ale bolnavilor şi despre avantajele tranchilizantelor moderne, plus o fantezie de genul „centre comunitare de sănătate mintală" care ar avea grijă de astfel de oameni, am ştiut de la început că motivele erau în primul rând economice şi am înţeles că problema lipsei de adăpost era o consecinţă inevitabilă a unor astfel de decizii economice grosolane.

Dar oricât de nesuferit am fost (ca în multe dintre activităţile mele pacifiste), în general oamenii nu au ascultat. În acest caz, şi în multe altele, mi s-a părut că mi-am irosit energia. Ani de zile m-am consolat cu relatarea unui pacient de-al meu, care participase la o conferinţă la care vorbeau fraţii Berrigan (implicaţi de mult timp în proteste civile radicale în numele dezarmării). Pacientul mi-a povestit că la această conferinţă cineva l-a întrebat pe părintele Berrigan cum putea să continue aceste proteste de atâţia ani de zile de vreme ce nu părea să obţină niciun rezultat concret. Acesta i-a răspuns: „Nici măcar nu ne gândim la rezultate. Dacă ne-am gândi, am fi deja morţi. Nu ne preocupă rezultatele. Facem doar ceea ce credem că e drept şi corect din punctul nostru de vedere, şi lăsăm rezultatele în mâna lui Dumnezeu."

Paradoxurile timpului şi al banilor

În calitate de cetăţeni nu trebuie numai să ne alegem nivelul de implicare şi de responsabilitate, ci şi să luăm în considerare problema oportunităţii momentului. A decide când să te implici este esenţial, pentru că niciodată nu putem să facem tot ce vrem în viaţă şi pentru că resursele noastre de timp, energie şi bani sunt limitate. Am întâlnit odată o femeie de 55 de ani, care avea deja copii mari, şi care era puternic implicată în proteste civile. Avea nu numai timp şi energie, ci şi toleranţă pentru un astfel de activism; de fapt, îl considera fără rost dacă nu mergea la închisoare cel puţin o dată pe lună. Dar mă îndoiesc că Dumnezeu va chema un părinte tânăr, care întreţine o familie, să facă puşcărie pentru nesupunere civilă.

Aşa cum se spune, alegerea momentului e totul. Mulţi sunt deja prinşi în activităţi precum câştigarea existenţei şi creşterea copiilor. Alţii au opţiuni diferite. Am auzit de mai mulţi activişti civili care erau

protestatari de succes, dar se pare că eşuaseră complet ca părinţi. Petreceau mult mai mult timp ocupându-se de cauze sociale decât de copiii şi familiile lor. Şi totuşi, unii dintre aceştia erau în mod vădit chemaţi să lucreze în scopuri sociale, şi chiar dacă au regretat poate că nu şi-au petrecut mai mult timp cu copiii, e foarte posibil ca lumea să meargă mai departe datorită sacrificiului lor.

Multe dintre contribuţiile semnificative în societate sunt făcute prin sacrificarea timpului, banilor şi a altor resurse de către indivizi cu principii foarte puternice, care consideră că a fi cetăţean este o mare responsabilitate. „Voluntariat" este cuvântul pe care îl folosim pentru a descrie eforturile de a face bine în alte sfere decât cele de interes strict personal şi familial. Atunci când o persoană ia atitudine într-o problemă fără să aştepte nicio răsplată, implicarea ei în cauza respectivă este fundamental voluntară. Un filantrop îşi pune la bătaie banii în acţiuni de voluntariat. Un profesor poate să ofere după-amiaza ore gratuite pentru copiii săraci din împrejurimi. Un student poate ajuta într-un centru pentru cei fără adăpost. O persoană casnică poate face vizite regulate la un cămin de bătrâni, petrecând câteva ore alături de aceste persoane extrem de singure.

Munca de voluntariat este o chemare. Este o opţiune la fel de legitimă şi de complexă ca decizia de a urma o carieră. Cred că cei mai mulţi oameni ar trebui să facă muncă de voluntariat la un moment dat, pentru că atât acţiunea în sine, cât şi rezultatele ei sunt întotdeauna de folos individului şi societăţii. Fie că facem acest lucru la tinereţe, la o vârstă mijlocie sau la bătrâneţe, voluntariatul este un prilej de a învăţa şi de a evolua prin ajutorul oferit altora. Entuziasmul şi energia tinerilor, precum şi disponibilitatea, experienţa şi compasiunea celor în vârstă îi pot transforma în voluntari plini de devotament.

Dar opţiunea voluntariatului trebuie cântărită bine, luând în considerare mai mulţi factori, dintre care timpul poate fi cel mai important. În cuvintele succinte ale Ecleziastului:

> Pentru orice lucru este o clipă prielnică şi vreme pentru orice îndeletnicire sub cer.
>
> Vreme este să te naşti şi vreme să mori; vreme este să sădeşti şi vreme să smulgi ce ai sădit.

Vreme este să răneşti şi vreme să tămăduieşti; vreme este să dărâmi şi vreme să zideşti.

Vreme este să plângi şi vreme să râzi; vreme este să jeleşti şi vreme să dănţuieşti.

Vreme este să arunci pietre şi vreme să le strângi; vreme este să îmbrăţişezi şi vreme este să fugi de îmbrăţişare.

Vreme este să agonisești şi vreme să prăpădeşti; vreme este să păstrezi şi vreme să arunci. Vreme este să rupi şi vreme să coşi; vreme este să taci şi vreme să grăieşti.

Vreme este să iubeşti şi vreme să urăşti. Este vreme de război şi vreme de pace.

În afară de timp, mai sunt şi alte resurse care determină capacitatea unei persoane de a servi societatea. Mulţi înţeleg în mod greşit activismul ca pe o chemare la sărăcie radicală şi ca atare îl resping. A lucra pentru binele societăţii nu trebuie să însemne sacrificarea totală a propriului confort. Cu câţiva ani în urmă, am citit stenograma unei conferinţe a activiştilor comunitari din Noua Scoţie. Unul dintre vorbitori, care fusese de mulţi ani în prima linie a acţiunilor voluntare şi sociale, a spus: „Cel mai mare ajutor pe care puteţi să-l daţi săracilor este să nu deveniţi voi înşivă săraci". Afirmaţia poate părea dură, dar m-a izbit, cel puţin parţial, adevărul ei, pentru că îl sesizasem în propria mea experienţă. FCE, de pildă, a putut să-şi desfăşoare activităţile pacifiste şi caritabile numai pentru că este o organizaţie non-profit solvabilă.

Deşi sărăcia lucie nu are o valoare în sine, rămâne întrebarea reală dacă bogăţia înseamnă doar lăcomie. Desigur, depinde de felul în care sunt cheltuiţi banii. Este mai mult decât o sămânţă de adevăr în expresia că banii sunt rădăcina tuturor relelor. Dar reversul medaliei este la fel de puternic. Deoarece banii pot fi folosiţi şi pentru a face bine, cineva pe nume Leonard Orr a sugerat odată că banii pot fi „Dumnezeu în circulaţie".

Dar când avem destui bani? Cei care vor să facă bani sau să păstreze banii pe care deja i-au strâns vor fi înclinaţi să zică „niciodată". În opinia mea, banii sunt un mijloc de a atinge un scop, nu sunt scopul însuşi. Şi dacă acest scop este să faci bine, din nou s-ar putea să nu avem niciodată destui bani. În orice caz, această

problemă se pune rareori, cu excepţia cazului când banii nu sunt suficienţi şi trebuie hotărât ce e de făcut.

Recunoaştem de multe ori că banii probabil te înrobesc mai degrabă decât să te elibereze. Banii sunt o amantă seducătoare. În *In Search of Stones* scriam că îmi fac mai multe griji pentru bani decât pe vremea când nu prea îi aveam. Această preocupare este parţial îndreptăţită. „Nebunul se desparte repede de banii săi." Dar, în acelaşi timp, m-au preocupat banii mai mult decât necesar şi în moduri nepotrivite, care ar fi putut uşor deveni obsesie. Înmulţirea banilor ne poate uşura în mod cert neliniştea legată de viitor. Dar poate duce şi la mândrie falsă şi mulţumire de sine, ca şi cum banii ar fi măsura virtuţii noastre.

Probabil că sunt înclinat să am această obsesie mai mult decât alţii. Născut în mai 1936, sunt un copil al Marii Recesiuni. De-a lungul copilăriei noastre din Park Avenue, tata nu numai că ne explica mereu mie şi fratelui meu că: „Trebuie să învăţaţi valoarea dolarului", dar spunea de multe ori în mod răspicat: „O să ajungem la azilul de săraci". O parte din mine ştia că era ridicol. Cu toate acestea, formula a prins. Ca adolescent, mă cufundam într-o neliniște mută dacă vreuna dintre prietenele mele pe care le scoteam la restaurant comanda altceva decât aperitivele cele mai ieftine. Am reuşit să trec peste asta, dar încă mulţi ani după ce m-am căsătorit şi am avut copii am fost îngrijorat că am putea sfârşi într-un azil de săraci. Dacă aveam un accident vascular şi nu mai puteam munci? Dacă eram daţi în judecată? Dacă ne scădeau acţiunile la bursă? Dacă inflaţia creştea alarmant? Dar dacă? Dar dacă?

Pentru mulţi, banii şi siguranţa sunt echivalente. Dar siguranţa totală este o iluzie. Viaţa este o afacere extrem de nesigură. La o vârstă foarte fragedă mi s-a revelat faptul că singura şi adevărata siguranţă în viaţă constă în a te bucura de nesiguranţa vieţii. De atunci, am propovăduit mereu această descoperire, dar în continuare trebuie să o reînvăţ eu însumi. Banii reprezintă un fel de siguranţă, şi niciodată nu poţi spune că ai destulă – cel puţin nu atunci când râvneşti la iluzia siguranţei totale.

Ştiu foarte bine că persoanele extrem de bogate, care niciodată nu dau nimic, sunt condamnate să alerge după această iluzie vană. Ştiu, pentru că o parte din ei este şi în mine. Poate nu am căzut

pradă la fel de mult ca ei idolatriei banilor, dar rămâne un fapt real că nimic nu îmi deranjează mai mult viaţa de rugăciune ca grija legată de venitul meu, de investiţii şi de cum mi se vând cărţile. Câţiva scriitori de orientare spirituală au diagnosticat rasa umană ca suferind de o „psihologie a insuficienţei"; aceştia ne îndeamnă la o „psihologie a abundenţei" – sentimentul că vom avea întotdeauna destul şi că Dumnezeu ne va da de toate din belşug. Cred în această învăţătură. Numai că fiind un copil al Recesiunii, mi-e greu să o urmez, oricât de mult mă străduiesc.

Care este adevărata bogăţie? În termeni lumeşti, este posesia de bani şi de obiecte de valoare. Dar dacă ar fi să măsurăm bogăţia şi în alte moduri decât simpla numărare a dolarilor, mulţi dintre cei săraci în averi sunt bogaţi spiritual şi mulţi dintre cei cu multe averi sunt săraci spiritual. Dintr-o perspectivă psihospirituală, cei cu adevărat bogaţi sunt aceia care au o relaţie permanentă cu Dumnezeu şi au învăţat că dacă dau, primesc foarte mult.

Fie că suntem binecuvântaţi cu daruri spirituale, lumeşti sau de ambele feluri, aceste binecuvântări sunt însoţite de datorii. Am auzit spunându-se că de la cel căruia i se dă mult (talent, bani sau alte bunuri), se şi aşteaptă mult. Astfel, una dintre cele mai mari dileme pentru cei care au strâns bogăţii, oricât de multe sau puţine, este dacă, şi în ce măsură, ar trebui să împartă această bogăţie pentru a-i ajuta pe alţii. Când ar trebui cei cu bani să înceapă să dea? Desigur, nu există o regulă. Dar îmi este foarte limpede că, la fel ca în cazul puterii, adevăratul scop pentru care ai bani este să-i împărţi cu alţii. Prea mulţi bani, ca şi prea multă putere, pune în pericol atât societatea, cât şi individul care îi ţine numai pentru sine în loc să-i dea mai departe.

Un studiu de caz personal

Eu şi Lily am făcut muncă extinsă de voluntariat cam de la sfârşitul lui 1984 până la sfârşitul lui 1995, când amândoi eram trecuţi de patruzeci de ani. Am putut să ne dedicăm atât de mult timp şi resurse muncii de voluntariat datorită succesului comercial al cărţii *Drumul către tine însuţi.* Şi în 1984, al doilea an când câştigam cu mult mai mult decât aveam nevoie, am început să ne gândim în

ce direcţie am putea să ne folosim ca voluntari timpul liber sau la ce cauză importantă să contribuim financiar. Cauza care ne interesa mai presus de toate era pacea, şi Lily şi cu mine am început să discutăm posibilitatea înfiinţării unei fundaţii. Timp de câteva luni ne-am jucat cu ideea înfiinţării unui soi de organizaţie care să adune cele aproximativ cinci sute de organizaţii de pace existente. Dar cu cât ne gândeam mai mult, cu atât ne devenea mai limpede că orice fundaţie am înfiinţa, nu va fi decât a cinci sute una grupare pentru pace.

Treptat, am început să ne dăm seama că formarea unei comunităţi era cu mult mai importantă decât pacea – că de fapt formarea comunităţii precedă pacea. Aşa că în decembrie 1984, alături de încă nouă persoane, am înfiinţat Fundaţia pentru Promovarea Comunităţii. FCE este o fundaţie de educaţie publică, scutită de taxe, nonprofit, a cărei misiune este să promoveze principiile comunităţii – adică principiile unei comunicări reale între grupuri şi în cadrul lor. Declaraţia de principii care a stat Ia baza înfiinţării ei sună astfel:

> Inima tânjeşte după pace. Din cauza rănilor – respingerilor – primite în relaţiile trecute, ne temem de riscuri. În teama noastră, dispreţuim visul unei comunităţi autentice ca fiind pur idealist. Dar există reguli prin care oamenii se pot aduna din nou împreună, prin care vechile răni se pot vindeca. Este misiunea Fundaţiei pentru Promovarea Comunităţii să promoveze aceste reguli – să învie din nou speranţa – să facă palpabile idealurile într-o lume care aproape a uitat măreţia a ceea ce înseamnă să fii om.

În *The Different Drum* (cu subtitlul *Community Making and Peace* pentru a simboliza relaţia dintre cele două concepte), am dezvoltat ideea formării unei comunităţi ca fiind precursoarea fundamentală al păcii. Formarea comunităţii ajută la înlăturarea barierelor comunicării, cum ar fi infatuarea afişată de mulţi datorită slujbelor pe care le au, veniturilor, diplomelor şi identităţilor religioase, culturale şi rasiale. Când aceste bariere cad datorită învăţării „golului", avem experienţa unei stări temporare de conştienţă în

care mintea este complet deschisă, receptivă, deci atentă sută la sută. Tot prin acest proces lăsăm loc vindecării – şi chiar înlesnim apariţia a tot felul de miracole. Formarea comunităţii pătrunde prin platoşa sofisticată a oamenilor până în inima inocenţei lor. Încurajează oamenii să-şi examineze profund motivele, sentimentele, judecăţile şi reacţiile, şi astfel extinde conştientizarea sinelui şi, în cele din urmă, conştientizarea celorlalţi.

În aceşti unsprezece ani, eu şi Lily am pus la bătaie cam o treime din venitul şi din timpul nostru pentru munca de voluntariat în cadrul FCE. Fiecare dintre noi am petrecut în jur de douăzeci de ore pe săptămână lucrând în numele organizaţiei. A face parte din FCE a fost aproape acelaşi lucru cu a avea copii. Niciodată nu ne-am închipuit cât de mult va trebui să muncim. Dar nu ne-am închipuit nici cât de mult vom câştiga şi vom învăţa de aici.

Aşa cum am scris în *In Search of Stones,* când am pornit FCE eram o mână de oameni bine intenţionaţi, care nu ştiam nimic despre cum să faci bine când conduci o organizaţie nonprofit. Dacă m-aţi fi întrebat atunci ce este aceea planificare strategică, probabil v-aş fi spus că e ceva ce se pune la cale la Pentagon. Mai precis, nu aveam idee despre cum să conduci o afacere, pentru că o organizaţie nonprofit trebuie să fie o afacere, la fel ca o organizaţie de profit, dacă vrea să aibă succes. Din nou orbecăiam. A trebuit să învăţ. A trebuit să învăţăm. A trebuit să învăţăm nu numai despre planificarea strategică, ci şi despre marketing, coordonarea conferinţelor, managementul voluntarilor, reduceri şi recrutare de personal, strângeri de fonduri şi dezvoltare, sisteme informatice şi liste de corespondenţe, declaraţii de misiune, proceduri contabile, şi aşa mai departe. A trebuit, de asemenea, să învăţăm lucruri mai importante, de pildă că mai mare nu înseamnă neapărat mai bun, sau cum să coordonezi şi să clarifici probleme legate de poziţie şi putere.

Multe dintre lucrurile pe care le-am învăţat în aceşti ani au fost rezultatul muncii alături de ceilalţi din conducerea FCE şi multe au fost lecţii dure. Într-un moment sau altul, am făcut aproape toate greşelile de management trecute în manuale. Am menţionat deja faptul că de departe cea mai chinuitoare decizie pe care a trebuit să o luăm vreodată nu s-a referit la veniturile noastre personale, ci la

această organizaţie de caritate. FGE a fost lovită cumplit de recesiunea din 1990-1992 şi a supravieţuit doar pentru că pe parcursul a şase luni am redus bugetul anual de la 750 000 de dolari la 250 000 de dolari prin disponibilizări – un eufemism care ascunde concedierea unor angajaţi competenţi.

Ca alb, de sorginte anglo-saxonă şi protestantă, care am crescut cu anumite idei despre cum să-ţi duci viaţa cu un minim de demnitate, lucrul cel mai greu pe care l-am avut de făcut în FGE a fost strângerea de fonduri. Am fost învăţat să nu cerşesc niciodată. După trei ani de activităţi de colectare de fonduri, mi-am exprimat chinul şi frustrarea într-un poem intitulat „Viaţa unui cerşetor (confesiunile unui strângător de fonduri) “:

Cerşesc
Hoinărind pe străzi,
Căutând victime.
Mai văd oare
Chipurile?
Sau doar hainele?

După haine îi judec.
Acela arată sărac. E nepieptănat. Ea
Are o înfăţişare comună. Acela pare neînsemnat.
Vai, dar ce bine arată acesta!
Acesta arată bogat.
Acesta pare important.
Acesta pare influent.
Mă îndrept către pradă, şi
Sunt dat la o parte.
Nu sunt oare ca ei toţi, în căutarea unei vieţi mai bune?
Ştii, problema este că nu sunt
Un bun cerşetor.
Hoinăresc la nesfârşit, dar noaptea
Mă afund în vise de azil de noapte,
Neştiind nici măcar dacă voi putea
Să-mi plătesc chiria pe săptămâna viitoare.

Mă întreb:
Nu aş duce-o mai bine dacă m-aş uita
La chipurile lor?

Am colegi
De meserie. Cei mai mulţi
Îmi spun că am dreptate să nu mă uit
La chipurile lor. Au toţi aceleaşi
Haine
Ca mine, şi totuşi unii par mai de succes şi
Mă întreb de ce?

Ei se uită
La chipuri? Câţiva spun
Da,
Pe chipuri poţi citi vina
Şi poţi s-o vânezi.

Nu pot juca
Acest joc. Nu pentru că
Sunt moral. Ci pentru că aş putea
Să le văd şi nevoia, şi atunci cum aş şti
Cine sunt eu şi cine e el,
Cine e cerşetorul, şi dacă eu,
Cu resurse atât de limitate,
Nu sunt cel chemat să dea?
Resurse limitate,
Aceasta e problema. Nu poţi să te risipeşti
În toate direcţiile, se spune, şi ăsta e adevărul.
Nu pot să bat toate străzile
La orice oră şi cu siguranţă
Nu pot să mă uit la
Toate chipurile.

Dar nu o duc bine.
În unele zile mă întreb chiar
Dacă nu aş duce-o mai bine nefăcând nimic.

Am un prieten, un orb,
Care o duce chiar foarte bine.
Nu face decât să stea aşezat,
Nu are nevoie să se mişte,
Cu ochii răniţi daţi peste cap,
Şi de privitul chipurilor.

Dar mie nu mi-ar da,
Sau poate da,
Doar pentru că sunt acolo?

Şi nu am curajul
Să-mi scot ochii
Chiar dacă n-aş mai fi atunci preocupat
De toate acele alternative
Şi căutatul la chipuri.

Continui deci să mă plimb,
Încercând să mă uit doar la haine,
Grăbindu-mă cât pot,

Dar nu o duc bine.
E o viaţă de cerşetor.

Aceasta a fost partea negativă. Nu aş fi suportat-o fără partea bună. Ştiam cel puţin că cerşitul este ţinut la mare preţ în câteva religii şi că umilirea deplină ar putea fi privită ca o disciplină spirituală. Desigur, cred că am fost norocos că tocmai în momentul în care am început să mă simt relaxat şi să mă bucur de acţiunile şi conturile mele, s-a întâmplat ca Dumnezeu să mă pună într-o situaţie în care am fost nevoit să mă sprijin pe providenţă şi pe cei din jur. Apoi, a fost problema de a-ţi face prieteni noi şi de încredere. E greu să nu iubeşti pe cineva care-ţi dă bani pentru o cauză pe care o socoteşti nobilă. Şi, în mod ciudat, donaţiile semnificative păreau adesea să sosească atunci când aveam cea mai mare nevoie de ele, dar le aşteptam cel mai puţin, ca şi cum erau manifestări ale graţiei divine.

A da bani poate fi un gest foarte uşor sau, dimpotrivă, foarte greu. *Julius Rosenwald, geniul antreprenorial din spatele companiei* Sears, Roebuck şi întemeietorul Fondului Julius Rosenwald, a declarat o dată: „Aproape întotdeauna e mai uşor să câştigi în mod cinstit un milion de dolari decât să-i foloseşti cu înţelepciune". Mulţi dintre donatorii minori ai FCE şi câţiva dintre donatorii principali au spus foarte simplu: „Aveţi aici cecul meu. Se pare că faceţi treabă bună şi ne-ar plăcea să vă ajutăm, dar nu vrem să ne implicăm mai mult de atât." Le-am fost foarte recunoscători. Dar alţii care au donat sume mari de bani au simţit uneori că le revine obligaţia de a urmări dacă banii sunt bine gestionaţi. Acest lucru a însemnat o investiţie în plus – din timpul lor liber—şi a făcut mai dificilă donarea de bani decât câştigarea lor. Dar chiar şi aşa, a existat şi o răsplată emoţională – aşa cum s-a întâmplat cu mine şi cu Lily.

Mulţi au donat către FCE sute de mii de dolari, dar la fel de important este faptul că mulţi au dăruit şi din timpul lor. În prezent, FCE are doar patru angajaţi cu normă întreagă. Şi totuşi, influenţa sa este mai mare decât oricând, pentru că o sută de oameni au dăruit din timpul lor muncii de voluntariat. Voluntariatul este o muncă grea. Pentru că nu sunt plătiţi, mulţi dintre voluntari presupun că pot să vină când vor, dar adevăratul voluntariat cere mult mai mult. Cei care depind de voluntari pentru a face să meargă o organizaţie socotesc adesea că problema principală este să găseşti voluntari devotaţi. De-a lungul anilor, organizaţia noastră a fost binecuvântată cu o armată de voluntari deplin devotaţi.

Privind în urmă, mi se pare că FCE a supravieţuit şi este atât de înfloritoare datorită eforturilor acestor voluntari şi datorită integrităţii sale ca organizaţie. Deşi am făcut toate greşelile posibile, am făcut-o în mod onest şi, într-un fel, acest lucru pare să fi împiedicat transformarea greşelilor în catastrofe. A acţiona cu integritate a însemnat, de asemenea, că a trebuit să integrăm principiile conducerii unei afaceri cu principiile comunităţii. Nu am reuşit uşor. A fost nevoie să învăţăm şi mai mult despre management, despre natura culturii organizaţionale şi despre luarea de decizii în consens – şi să învăţăm mai profund ce înseamnă comunitatea. Una dintre devizele noastre informale a devenit „FCE merge în profunzime". Aşa că ne-am aventurat încă şi mai departe în

adâncurile semnificaţiei comunităţii, descoperind pentru noi înşine atât limitările profunde, cât şi virtuţile la fel de profunde ale comunităţii la locul de muncă.

A fost un lucru bun. Când am început FCE, piaţa de promovare a comunităţii era formată din acea parte a publicului interesat de o experienţă temporară şi individuală de dezvoltare personală. Cu toate acestea, treptat, pe măsură ce tot mai mulţi oameni au avut experienţa comunităţii, piaţa principală au devenit organizaţiile aflate în căutare de o mai mare eficienţă şi creativitate. Am putut să facem faţă cu integritate acestei cereri în creştere doar pentru că ştiam câte ceva despre complexitatea integrării principiilor comunităţii cu mecanismele unei afaceri – şi acesta a fost un rezultat datorat în mare parte faptului că practicasem toate astea noi înşine.

Mai mult decât orice, în FCE am deprins conştiinţa tot mai sporită a faptului că oamenii sunt foarte diferiţi – şi că avem mare nevoie de aceste diferenţe. În *A World Waiting to Be Born* am scris că mult timp înainte de înfiinţarea FCE, unul dintre primii mei profesori în acest domeniu a fost un băiat cu zece ani mai tânăr ca mine. Peter era un tânăr înrolat în armată, un „tehnician psiholog" care îmi era subaltern în Okinawa. Când mi-am luat în primire noul post, am descoperit că nu erau suficienţi psihoterapeuţi pregătiţi; şi totuşi, o duzină din aceşti tehnicieni de douăzeci de ani stăteau fără să facă nimic sau, în orice caz, foarte puţin. Aşa că le-am spus să înceapă să facă psihoterapie şi eu le voi oferi pregătire la faţa locului. A devenit repede clar că jumătate din ei nu se pricepeau, şi le-am fixat alte sarcini. Dar şase dintre ei aveau un talent înnăscut pentru această meserie. Unul era Peter. Timp de doi ani funcţionase ca un terapeut merituos. Apoi perioada de înrolare a luat sfârşit şi se pregătea să se întoarcă acasă, în Statele Unite. Când ne-am luat la revedere, l-am întrebat ce planuri are şi am fost şocat când mi-a spus că voia să pornească o afacere de distribuţie a laptelui. „Dar eşti un psihoterapeut talentat, am exclamat. Aş putea să te ajut să urmezi un program de masterat. Armata ar putea plăti taxele."

„Nu, mulţumesc, nu-mi schimb planurile", mi-a răspuns hotărât. Eu am insistat, descriindu-i toate avantajele unei cariere de psihoterapeut. În cele din urmă, cu o inflexiune specială a vocii, Peter m-a redus la tăcere spunând: „Ascultă, Scotty, chiar nu poţi

înţelege că nu toţi sunt ca tine, că nu orice om care are prilejul de a deveni psihoterapeut chiar *vrea* să fie unul?"

Pe lângă faptul că este un exemplu de situaţie în care am dat dovadă de narcisism, povestea demonstrează şi că persoanele care au talent pentru ceva nu au neapărat şi o vocaţie pentru acel lucru. Consilierii pe probleme de vocaţii profesionale ştiu că cele mai bune ocupaţii sunt cele în care aptitudinile şi interesele persoanei coincid. Dar Dumnezeu este generos cu mulţi şi îi înzestrează cu daruri multiple – interese, dar şi talente. Cu toate acestea, combinaţia unor astfel de daruri rămâne unică pentru fiecare individ. Fiecare dintre noi este creat diferit. Eu am daruri pe care tu nu le ai. Tu ai daruri pe care eu nu le am. Şi de aceea avem nevoie unul de altul.

Eşecul nostru narcisist comun de a aprecia faptul că ceilalţi sunt diferiţi este la fel de nefast pentru viaţa de afaceri ca şi pentru viaţa de familie sau cea personală. Aş vrea să dau un exemplu de aceeaşi dinamică bolnavă – eşecul de a aprecia diversitatea printre noi – care funcţionează într-un cadru chiar mai larg şi duce la o schismă distructivă şi plină de ură în interiorul aceleiaşi profesii. Cu ceva timp în urmă am fost rugat să ofer consultanţă într-un conflict ivit între cele două organe de conducere ale unei discipline medicale din America. „Colegiul American" reprezenta în primul rând practicienii acestei specializări, în timp ce „Academia Americană" îi reprezenta în primul rând pe cercetători. Membrii ambelor grupuri erau medici extrem de inteligenţi, foarte bine educaţi şi, probabil, civilizaţi. Şi totuşi, pe parcursul a zece ani relaţiile dintre aceste organizaţii „surori" au degenerat treptat într-o totală lipsă de respect.

Am învăţat rapid că practicarea acestei ramuri medicale era mai mult o artă decât o ştiinţă. Cei care aparţineau Colegiului tratau pacienţii şi erau nevoiţi să se conducă mai ales cu intuiţia. Nicio mirare, deci, că erau oameni nu numai obişnuiţi cu ambiguitatea, dar chiar entuziasmaţi de ea. Pe de altă parte, ca orice cercetare ştiinţifică, cercetarea medicală cere precizie şi claritate extremă. Datorită naturii inovatoare a disciplinei respective, e nevoie de exactitate chiar mai stringent decât în alte domenii. În consecinţă, membrii Academiei erau oameni care urau lucrurile vagi şi considerau ambiguitatea mi redutabil adversar.

După doar două telefoane, m-am lămurit că sursa majoră a

conflictului dintre cele două organizaţii era diferenţa de personalitate dintre membrii lor. Aceasta se extindea chiar la stilurile de comunicare care, dincolo de orice problemă de fond, păreau aproape făcute să intre în conflict. Faptul că nici măcar nu-şi recunoşteau tipurile diferite de personalitate – cu atât mai puţin să aprecieze că aveau nevoie de ele – fiecare organ de conducere ajunsese să presupună că ostilitatea celuilalt era de fapt rea intenţie. Din păcate, ambele organe luaseră hotărârea să nu caute reconcilierea. Odată prinse în conflict, multe organizaţii, ca şi indivizii, preferă să se lupte decât să-şi schimbe poziţia.

Dacă aceste corpuri organizaţionale ar fi fost dispuse să primească o consultaţie, ar fi descoperit că posedăm acum o „tehnologie" educaţională specifică pentru rezolvarea unor astfel de conflicte organizaţionale inutile. Această tehnologie, pe care o numim tehnologie de formare a comunităţii, este un sistem de tehnici de învăţare în grup, care trec dincolo de narcisismul zilnic al fiecăruia şi ne permit nu numai să vedem diferenţele dintre noi, dar şi să le acceptăm. Nu este ceva uşor de învăţat, dar este eficient. Prin aceste tehnici, oamenii cunosc, de fapt, interdependenţa bazată pe atuurile fiecăruia. Învaţă în inima lor ceea ce Apostolul Pavel înţelegea prin „trupul mistic" atunci când spunea:

> Darurile sunt felurite, dar acelaşi Duh… Că unuia i se dă prin Duhul Sfânt cuvânt de înţelepciune, iar altuia, după acelaşi Duh, cuvântul cunoaşterii. Şi unuia i se dă întru acelaşi Duh credinţă, iar altuia, darurile vindecărilor, întru acelaşi Duh; unuia faceri de minuni, iar altuia proorocie; unuia deosebirea duhurilor, iar altuia feluri de limbi şi altuia tălmăcirea limbilor… Căci precum trupul unul este, şi are membre multe, iar toate membrele trupului, multe fiind, sunt un trup… şi trupul nu este un membru, ci multe.
>
> Dacă piciorul ar zice: fiindcă nu sunt mână, nu sunt din trup, pentru aceasta nu este el din trup? Şi urechea dacă ar zice: fiindcă nu sunt ochi, nu fac parte din trup, pentru aceasta nu este ea din trup? Dacă tot trupul ar fi ochi, unde ar fi auzul? Şi dacă ar fi tot auz, unde ar fi mirosul? Dar acum Dumnezeu a pus membrele, pe fiecare dintre ele, în trup, cum a voit. Dacă toate ar fi un singur membru, unde ar fi trupul?… Şi nu poate ochiul să

zică mâinii: n-am trebuinţă de tine; sau picioarelor: n-am trebuinţă de voi… Dar Dumnezeu a întocmit astfel trupul, dând mai multă cinste celui căruia îi lipseşte, ca să nu fie dezbinare în trup, ci membrele să se îngrijească deopotrivă unele de altele. Şi dacă un membru suferă, toate membrele suferă împreună; şi dacă un membru este cinstit, toate membrele se bucură împreună.

Credeţi că este o întâmplare faptul că printre noi, oamenii, există atâta diversitate şi că avem vocaţii atât de divergente? Cum altfel ar putea exista societatea? Noi, rasa colectivă, trupul omenirii, avem nevoie de medici practicanţi şi de organe executive şi legislative, de strategi de piaţă şi de agenţi de vânzări, de ţărani şi de oţelari, de preoţi şi de instalatori, de autori şi de editori, de sportivi şi de actori, de profeţi şi de birocraţi. Da, câteodată firele urzelii se cam încurcă, dar ce ţesătură minunat colorată formăm împreună!

Aceasta este lecţia pe care am învăţat-o în FCE. Dar, deşi am dat mult, eu şi Lily am primit în schimb mult mai mult. Am câştigat prieteni în comunitatea din întreaga lume şi am adunat multe cunoştinţe despre noi înşine şi despre ceilalţi. Fără FCE – ca şi fără copii – aş fi un om foarte neînvăţat.

Acum, când eu şi Lily ne apropiem de bătrâneţe, ne-am retras în mare parte din FCE şi din alte activităţi care reprezentau altădată rutina noastră zilnică. Dar continuăm să învăţăm – inclusiv cum să ne retragem cu demnitate. De fapt, încă de la început intenţia noastră a fost să lucrăm astfel încât FCE să devină independentă de noi. Eram extrem de conştienţi şi de preocupaţi de ceea ce se întâmplă când anumite persoane construiesc o organizaţie şi apoi o părăsesc. Sunt nenumărate exemple de „evanghelişti“ de succes care au înfiinţat organizaţii numai pentru a da o lovitură sau pentru a comite o indiscreţie, cu rezultatul că bisericile sau parcurile {20} lor s-au prăbuşit. Obiectivul nostru a fost să evităm aşa ceva în FCE. Aşa că i-am lăsat pe alţii la cârmă, i-am încurajat să fie independenţi de noi, am renunţat la puterea noastră pentru a o da altora, care sunt cu adevărat capabili să ducă mai departe misiunea FCE.

Tatăl meu nu s-a pensionat până când nu a fost obligat de vârsta înaintată – avea optzeci de ani –, aşa că a părut ciudat să mă despart

de tradiţia în care am fost crescut, şi anume că trebuie să mori muncind. Dar am învăţat că nu se întâmplă nimic grav dacă faci lucrurile diferit. De fapt, un membru fondator al FCE, Janice Barfield, a fost un model esenţial pentru mine. Mi-a declarat într-o zi că Dumnezeu îi spune să se retragă, şi s-a retras cu demnitate după ce lucrase timp de opt ani în FCE. Datorită calităţilor ei de conducător, am putut să o urmez trei ani mai târziu. Decizia de a te retrage este o alegere personală şi fiecare trebuie să mergem pe drumul nostru.

Sunt convins că Dumnezeu a vrut să nu îmi iau responsabilităţi majore care să mă împiedice să termin de scris cărţile aflate în proiect. Dar pentru că toată viaţa am fost un om care a căutat mereu să-şi ia responsabilităţi, chiar mai multe decât era posibil, nu a fost deloc uşor. A trebuit să învăţ să spun nu şi să-i încurajez pe alţii să preia responsabilităţile pe care nu mă mai simţeam în stare să le accept. Jocul a căpătat un rol cu mult mai important în viaţa mea. Dar mi se pare drept – şi mi se pare drept şi în faţa lui Dumnezeu – să mă bucur de retragerea mea.

Alături unul de altul într-o viaţă plină de binecuvântări, eu şi Lily simţim că aventura retragerii este o nouă binecuvântare. Nu am încetat să învăţăm. Continui să scriu; familia şi prietenii rămân fundamentali în viaţa noastră; şi vrem să contribuim la acele cauze sociale care au fost întotdeauna importante pentru noi. Jucăm acum golf o mare parte din timp şi ne place nu numai pentru că e relaxant, ci şi pentru că e o lecţie nouă şi neobişnuită din care avem mult de învăţat. Călătorim în străinătate tot mai des – o altă experienţă de viaţă.

Nu cu mult timp în urmă, i-am spus lui Lily: „Aceştia chiar sunt anii noştri de aur.“

„Da’ de unde, mi-a răspuns, sunt anii de platină!”

Partea a lll-a

De cealaltă parte a complexităţii

CAPITOLUL 7

„Ştiinţa” lui Dumnezeu

În final, toate duc la Dumnezeu…

Am spus mai devreme că organizarea acestei cărţi a plecat de la o singură frază, un citat atribuit lui Justice Oliver Wendell Holmes, Jr.: „Nu dau doi bani pe simplitatea aflată de această parte a complexităţii, dar mi-aş da viaţa pentru simplitatea de dincolo”.

Pentru a călători de cealaltă parte a complexităţii, suntem provocaţi la o transformare radicală a gândirii. Suntem invitaţi să depăşim orice înţelegere simplistă şi să luăm în considerare ceea ce oamenii de ştiinţă foarte stricţi ar numi „Teoria lui Dumnezeu”. A păşi de cealaltă parte înseamnă să mergi pe un drum care duce în lumea celor nevăzute. Nu putem descoperi adevărurile radicale ale lui Dumnezeu adoptând o atitudine rigidă, de certitudine statică. E nevoie de un simţ prudent, dar totuşi cert, al „cunoaşterii smerite”.

Ca şi viaţa, cealaltă faţă a complexităţii nu este întotdeauna liniară şi nu este nici statică. Este în cele din urmă un proces, aşa cum este şi viaţa. Acest proces are de fapt un miez tainic, dar cere de la noi să ne îmbarcăm într-o călătorie a schimbării, vindecării şi dobândirii înţelepciunii. În călătoria aceasta către cealaltă parte putem presimţi revelaţia – scurte străfulgerări, în care multe lucruri aparent complexe încep să capete mai mult înţeles, dacă sunt privite dintr-o perspectivă spirituală. Dar, pentru a ajunge aici, nu mai putem interpreta viaţa în mod simplist, prin nişa îngustă a materialismului.

Ca toate tranziţiile pe care le facem în viaţă, şi tranziţia către înţelegerea celeilalte părţi a complexităţii e posibil să fie dificilă, chiar haotică. Ne întâlnim din nou cu paradoxul, iar învăţând să înţelegem paradoxul vom avea parte de suferinţă fizică. În special suferinţa pierderii vechilor idei şi a sentimentului de siguranţă pe care acestea îl ofereau. Chiar şi atunci când începem să ne simţim bine cu tot ceea ce credem că ştim, ceva vine să ne zdruncine

suficienţa. Astfel, este absolut necesar să avem mintea trează şi să fim curajoşi în această călătorie. Trebuie să ne adunăm toate puterile – emoţionale, intelectuale şi spirituale – pentru a face faţă sentimentului de pierdere experimentat când înlăturăm barierele gândirii paradoxale, gândirii integrale.

Un paradox este că simplitatea de dincolo nu pare întotdeauna simplă. Dumnezeu, de pildă, pare adesea o fiinţă extraordinar de complexă. Fiind creştin, am găsit de multe ori că e folositor să-l împărţi pe Dumnezeu în cele trei chipuri tradiţionale: Tatăl, Fiul şi Duhul Sfânt. În acelaşi timp, nu desfiinţez paradoxul şi ştiu în sensul cel mai adânc că Dumnezeu este Unul. Dar când spun că în cele din urmă toate duc la Dumnezeu, la ce lucruri mă refer – şi ce dovadă am, dacă există vreuna? Vă propun să explorăm împreună „Teoria lui Dumnezeu" şi dovezile ştiinţifice – deşi în cea mai mare parte indirecte – care par să nu ducă înspre altceva decât spre Dumnezeu.

Dumnezeu şi ştiinţa

Unde aşezăm ştiinţa în ordinea lucrurilor care-l înconjoară pe Dumnezeu? Savanţii geniali, inclusiv Carl Jung şi Albert Einstein, au fost printre cei care au lăsat lumii moştenire operele lor, opere în care au aprofundat căutarea sensului vieţii şi înţelegerea universului. Şi atât Jung, cât şi Einstein au declarat că cercetarea lor ştiinţifică i-a făcut să ajungă la concluzia că Dumnezeu există cu adevărat. Dar, în pofida asigurărilor date de unele dintre cele mai strălucite minţi ştiinţifice, nu putem totuşi oferi nicio dovadă ştiinţifică limpede care să susţină existenţa lui Dumnezeu.

Orice proclamare a existenţei lui Dumnezeu atrage cel puţin o anumită doză de scepticism – şi pe bună dreptate –, tocmai pentru că nu poate fi dovedită de măsurile ştiinţifice tradiţionale. De fapt, în această Epocă a Raţiunii, ştiinţa însăşi a ajuns un fel de dumnezeu. Problema este, totuşi, că Dumnezeu nu poate fi măsurat sau cuprins. A măsura ceva înseamnă să îl experimentezi într-o anumită dimensiune, în care pot fi făcute observaţii de mare precizie. Folosirea măsurătorilor a permis ştiinţei să facă progrese uriaşe în înţelegerea universului material. Dar tocmai din pricina succesului său, măsurătoarea a devenit un fel de idol ştiinţific. Ca atare, mulţi

oameni de ştiinţă au adoptat o atitudine nu numai sceptică, ci total împotriva oricărui lucru care nu poate fi măsurat. Este ca şi cum ar spune: „Ceea ce nu putem măsura, nu putem cunoaşte; n-are niciun sens să ne preocupe ceva ce nu putem cunoaşte; deci ceea ce nu poate fi măsurat nu este important şi nu merită atenţia noastră."

Din cauza acestei atitudini, mulţi oameni de ştiinţă nu iau în considerare subiecte care sunt – sau par – intangibile, incluzând bineînțeles şi problema divinităţii.

Dar dacă nu îl putem cuprinde sau măsura pe Dumnezeu, nu putem măsura sau „cuprinde" pe deplin nici lumina, gravitaţia sau particulele subatomice, în ciuda existenţei lor vădite. Explorând astfel de fenomene, precum natura luminii, gravitaţia, electromagnetismul şi mecanica cuantică, fizica s-a maturizat în ultimul secol, ajungând până acolo încât recunoaşte tot mai mult că, la un anumit nivel, realitatea este complet paradoxală. Aşa cum îl citam în *Drumul către tine însuţi* pe J. Robert Oppenheimmer:

> La întrebările cele mai simple suntem înclinaţi fie să nu dăm niciun răspuns, fie să dăm un răspuns care la prima vedere va aminti mai degrabă de un catehism bizar decât de afirmaţiile categorice ale fizicii. La întrebarea, de exemplu, dacă poziţia electronului rămâne neschimbată, trebuie să răspundem „nu"; la întrebarea dacă poziţia electronului se schimbă în timp, trebuie să răspundem „nu"; la întrebarea dacă electronul stă nemişcat, trebuie să răspundem „nu"; la întrebarea dacă este în mişcare, trebuie să răspundem „nu". Buddha a dat astfel de răspunsuri întrebat fiind despre sinele omului după moarte; dar nu sunt răspunsuri obişnuite pentru tradiţia ştiinţifică a secolelor XVII şi XVIII.

Dar avem destule semne despre existenţa unui comportament uman spiritual care să se constituie într-un fel de ştiinţă, şi a unei multitudini de întâmplări care nu pot fi explicate fără să recurgi la „Teoria lui Dumnezeu". De fapt, ceea ce socotim marile adevăruri ale ştiinţei sunt în mare parte doar teorii elaborate de minţile oamenilor de ştiinţă. Teoria Bing Bang a originii universului, de exemplu, nu este decât atât: o teorie. Aşadar, numai pentru unii toate lucrurile

duc la Dumnezeu. Şi pentru că Dumnezeu nu poate fi măsurat, mulţi pur şi simplu nu cred în existenţa Lui. Materialiştii şi persoanele extrem de laice cer dovezi palpabile. Practic, materialiştii trăiesc conform convingerii că realitatea este numai cea care poate fi detectată de cele cinci simţuri. Cu alte cuvinte, deviza lor poate fi „Înţelegi doar ceea ce vezi."

Laicismul este un fenomen mult mai complex. Cea mai simplă metodă de a-l defini cred că este de a-l compara cu contrariul său. Această comparaţie a făcut-o extrem de bine teologul Michael Novak, care a făcut distincţia dintre conştiinţa laică şi ceea ce el numeşte conştiinţa sacră. Individul cu o conştiinţă laică crede în esenţă că el este centrul universului. Astfel de persoane sunt, de obicei, foarte inteligente. Ştiu perfect de bine că sunt doar unul dintre cele şase miliarde de oameni care îşi încropesc existenţa pe suprafaţa unei planete de mărime medie, care la rândul ei este un mic fragment al unui minuscul sistem solar dintr-o galaxie aflată printre alte nenumărate galaxii, şi că flecare dintre celelalte făpturi umane crede, de asemenea, că este centrul universului. Ca atare, deşi sunt inteligenţi, oamenii cu o conştiinţă laică sunt înclinaţi să se simtă puţin pierduţi în această vastitate, în pofida „poziţiei lor centrale", şi să aibă adesea un sentiment de neînsemnătate şi lipsă a oricărui rost.

Pe de altă parte, persoana cu o conştiinţă a sacralităţii nu se consideră centrul universului. Centrul se află în altă parte, mai precis la Dumnezeu – în Sacru. Dar în pofida lipsei sale de importanţă, persoana care are o conştiinţă a sacralităţii este mai puţin înclinată să se simtă neînsemnată sau fără niciun rost decât laicul, pentru că îşi vede existenţa în relaţie cu Celălalt, cu Sacrul, şi din această relaţie îşi trage rostul şi însemnătatea.

Uneori, oamenii se află undeva la mijloc între conştiinţa sacră şi cea laică. În plus, există mai multe tipuri de laicism şi religiozitate. Ca atare, o parte din „ştiinţa" lui Dumnezeu presupune nu numai să meditezi asupra a ceea ce este inexplicabil pentru materialişti, ci şi să accepţi faptul că oamenii sunt diferiţi în relaţia lor cu Dumnezeu. De aceea, este necesar să explicăm pe scurt diferenţa dintre spiritualitate şi religie.

Spiritualitate şi religie

Când încă mai ţineam conferinţe, am remarcat, în general, confuzie în auditoriu în privinţa acestor termeni. Din acest motiv, am ajuns treptat să restrâng definiţia religiei la ceea ce presupune un corp organizat de credinţe, cu un crez şi cu criterii de aderare specifice. Spiritualitatea este mult mai largă, şi pentru a o defini mă refer la cuvintele cu care William James obişnuia să definească religia. În opera sa clasică *The Varieties of Religious Experience,* James a descris-o ca „încercarea de a fi în armonie cu o ordine nevăzută a lucrurilor". Pentru mine, această definiţie acoperă toate tipurile de spiritualitate sau orice lipsă a acesteia. În calitate de creştin declarat, totuşi, cred personal nu numai că există o „Putere Superioară" în spatele ordinii văzute a lucrurilor, ci şi că Aceasta nu este neutră – ci vrea în mod activ să fim în armonie cu Ea.

Evident, mulţi oameni sunt religioşi şi nu spirituali, şi invers. Una dintre cele mai laice persoane întâlnite de mine era o călugăriţă catolică împreună cu care am lucrat timp de un an. Trăia în mănăstire de douăzeci şi cinci de ani şi nu-şi dorea nimic altceva decât să fie călugăriţă. În pofida faptului că făcea tot ceea ce face o călugăriţă – se spovedea sau ajuta comunitatea, de exemplu –, nu se gândea aproape deloc la Dumnezeu în viaţa de zi cu zi.

Sunt, de asemenea, multe persoane spirituale, dar deloc religioase. Şi mai există cei care sunt o combinaţie de spiritualitate şi religie, aşa cum sunt eu. Sunt creştin, dar destul de ecumenic. Am crescut într-un mediu fundamental laic; la dezvoltarea mea spirituală au contribuit toate marile religii ale omenirii, şi m-am botezat abia la patruzeci şi trei de ani, dar nu într-o anumită confesiune, ci doar creştin. Cu puţine excepţii, cred din toată inima în doctrina creştină. Pe de altă parte, mă folosesc şi de învăţăturile altor mari religii. *What return Can I Make? Dimensions of the Christian Experience (Gifts for the Journey)* este singura carte specific creştină pe care am scris-o vreodată. Toate celelalte au fost mai degrabă spirituale decât religioase.

Cred că diferenţele dintre cei care sunt activi religios sau spiritual şi cei care nu sunt ţin nu atât de întâmplare, cât de evoluţie. Oameni ca mine îşi schimbă de-a lungul vieţii natura spiritualităţii şi am ajuns

să observ că există o tendinţă profundă ca aceste schimbări să urmeze într-o ordine, să aibă un parcurs format din mai multe etape.

Stadiile evoluţiei spirituale

Teoria mea asupra stadiilor evoluţiei spirituale a fost schiţată prima dată în *Drumul către tine însuţi,* dar pe atunci nu-mi era la fel de clară ca acum. Persoana cea mai cunoscută care a scris despre acest subiect este profesorul James Fowler de la Candler School of Theology din Universitatea Emory şi autorul, printre altele, al cărţii *Stages of Faith.* Pe baza cărţii lui Fowler şi a propriei mele experienţe de psihiatru, mi-am dat seama că există stadii mai mult sau mai puţin distincte ale dezvoltării spirituale. Fowler propune şase astfel de stadii, pe care eu le-am redus la patru şi despre care am scris pe larg în *A Different Drum* şi mai puţin în *Din nou pe drumul către tine însuţi.* Ceea ce urmează este o descriere pe scurt:

- Stadiul I, pe care îl numesc haotic, antisocial. În acest stadiu extrem de primitiv, oamenii pot părea religioşi sau laici, dar în oricare dintre cazuri „sistemul lor de credinţe" este profund superficial. Sunt în mod fundamental lipsiţi de principii. Stadiul I poate fi considerat un stadiu al Lipsei de Lege.
- Stadiul II, pe care îl numesc formal, instituţional. Este stadiul Literei Legii, în care se află „fundamentaliştii" religioşi (adică cei mai mulţi oameni religioşi).
- Stadiul III, pe care îl numesc Sceptic, Individualist. Aici se află cele mai multe persoane laice. Oamenii din acest stadiu sunt de obicei raţionali, morali, umanişti şi gândesc ştiinţific. Au o viziune predominant materialistă. Tind să fie nu numai sceptici în legătură cu ceea ce e spiritual, dar şi neinteresaţi de nimic din ceea ce nu poate fi dovedit.
- Stadiul IV, pe care îl numesc Mistic, de Comuniune. În acest stadiu superior al dezvoltării religioase, care poate fi considerat al Spiritului Legii, oamenii sunt raţionali, dar nu-şi fac din raţionalism un fetiş. Au început să-şi pună sub semnul întrebării propriile îndoieli. Se simt profund legaţi de o „ordine nevăzută a lucrurilor", deşi nu o pot defini în totalitate. Se simt bine în

proximitatea tainei sacrului.

Trebuie să atrag atenţia că aceste stadii nu trebuie înţelese simplist. La o privire superficială, mulţi pot părea că se află într-un stadiu mai avansat decât sunt în realitate. Un număr considerabil de adepţi „New Age“ şi oameni de ştiinţă, de exemplu, sunt de fapt „fundamentalişti”, în timp ce anumiţi „evanghelişti“ sunt mistici din stadiul IV. În plus, nu numai că există subetape în cadrul fiecărui stadiu, dar şi oameni care se află în tranziţie dintr-un stadiu în altul. Şi în timp ce unii parcurg acest drum până la capăt, alţii sunt din diferite motive blocaţi sau fixaţi într-un anumit stadiu. Cu toate acestea, stadiile acestei dezvoltări sunt fundamental succesive, în sensul că spiritele laice din stadiul III sunt, de fapt, mai dezvoltate spiritual decât majoritatea oamenilor religioşi. Mulţi din stadiul II sunt foarte critici în privinţa „umaniştilor laici” din stadiul III, dar ar face bine dacă ar deveni ei înşişi mai umanişti.

Sunt unii pe care îi îngrijorează categorisirea oamenilor în funcţie de stadiile dezvoltării spirituale în care se află, din pricina posibilului efect fragmentar – adică delimitarea unor categorii diferite de credincioşi ar putea fi nefastă pentru comunitate în general şi pentru „comunitatea credincioşilor” în particular. Deşi înţeleg grija legată de ierarhizare şi de potenţialul elitism, nu cred că această îngrijorare este întemeiată. Presupusa „comunitate” a credincioşilor s-a remarcat în istorie prin excluderea, pedepsirea şi adesea chiar uciderea necredincioşilor, scepticilor şi altora care nu intrau în tiparele lor. Şi experienţele mele repetate ale faptului că ne aflăm în stadii diferite de dezvoltare spirituală mai degrabă facilitează decât împiedică formarea şi menţinerea adevăratelor comunităţi. Este bine, totuşi, să ţinem minte că cei relativ nedezvoltaţi spiritual sunt destul de capabili de a trăi în comunitate şi de a atinge stadii avansate de dezvoltare spirituală, iar cei mai dezvoltaţi dintre noi mai păstrează urme din stadiile inferioare. Aşa cum descria Edward Sanford Martin în poemul său „Numele meu e legiune”:

> În templul meu pământesc e o mulţime;
> Unul dintre noi e smerit, unul mândru e,
> E unul cu inima zdrobită pentru păcate,

E altul care stă şi rânjeşte nepocăit;
E unul care-şi iubeşte aproapele ca pe el însuşi,
Şi altul căruia nu îi pasă decât de faimă şi gologani.
De multă grijă apăsătoare m-aş elibera
Dacă m-aş putea hotărî care sunt eu.

În această călătorie a evoluţiei spirituale poate ne va ajuta amintirea sensului de bază al cuvântului „Israel“. Vechiul Testament, chiar la începutul istorisirii, ne spune povestea lui Iacov. Era în mod vădit un personaj din stadiul I – era mincinos, hoţ şi manipulator, şi a luat prin înşelătorie moştenirea fratelui său. Când începe această parte a poveştii sau mitului, Iacov a dat de necaz – aşa cum se întâmplă de obicei cu cei din stadiul I.

Fugind cu toată familia de fratele său, rătăcind prin deşert, într-o seară pleacă de la corturi şi doarme singur. La miezul nopţii, vine la el un străin voinic. Se luptă unul cu altul pe întuneric. Lupta e strânsă şi îndelungată. Dar, în cele din urmă, când prima geană de lumină licăreşte la orizont, Iacov începe să simtă că e mai puternic. Exultând de bucurie, îşi adună toate puterile pentru a-l înfrânge pe străinul care l-a agresat fără niciun motiv.

Atunci se petrece ceva neobişnuit. Străinul întinde mâna şi atinge uşor coapsa lui Iacov, care este pe loc şi fără niciun efort smulsă din încheietură. Şchiopătând, Iacov se agaţă de străin, dar nu pentru a continua o luptă vădit pierdută – este un om complet înfrânt, distrus – ci pentru că acum ştie că se află în prezenţa divinităţii. Astfel că la revărsatul zorilor îşi imploră adversarul să nu plece înainte de a-l binecuvânta. Străinul încuviinţează şi nu numai că îl binecuvântează pe Iacov, ci îi şi spune: „De cum înainte te vei numi Israel, adică cel ce s-a luptat cu Dumnezeu”. Iar Iacov pleacă şchiopătând către viitor.

Astăzi există trei semnificaţii ale cuvântului „Israel”. Una se referă la o suprafaţă mai degrabă restrânsă de pământ de pe coasta de est a Mediteranei, în prezent un stat naţional cu o scurtă şi frământată istorie. A doua semnificaţie se referă la poporul evreu, răspândit în toată lumea, cu o lungă şi frământată istorie. Dar semnificaţia de bază se referă la oamenii care s-au luptat cu Dumnezeu. În acest sens, îi include pe toţi cei din primul stadiu, care abia au început lupta, care încă nu ştiu cine i-a atacat, care se află încă în mijlocul

întunericului, înainte de revărsatul zorilor, înainte chiar de prima rană şi prima binecuvântare. Israel îi include şi pe cei răniţi şi binecuvântaţi o dată, adică pe fundamentaliştii hinduşi, musulmani, evrei, creştini şi budişti din toată lumea aflaţi în stadiul II. Intră aici, de asemenea, şi cei răniţi şi binecuvântaţi de două ori: ateii, agnosticii şi scepticii, fie că sunt din Rusia, Anglia, Argentina sau America, care caută, întreabă şi, deci, îşi duc mai departe lupta. Şi, în cele din urmă, îi include pe misticii de trei ori răniţi şi binecuvântaţi din toate culturile pământului, care au ajuns chiar să caute noi răni datorită binecuvântărilor care ştiu că vor urma. Israel include întreaga omenire imatură, aflată încă în luptă. Reprezintă întreaga comunitate potenţială a planetei. Noi toţi suntem Israel.

Povara psihospirituală şi istorică

Suntem adesea împiedicaţi să vedem acest aspect al umanităţii noastre comune, în parte din cauza poverii noastre psihospirituale, pe care o purtăm fără să conştientizăm felurile în care ne modelează viziunea despre lume când e vorba de religie şi probleme spirituale care au impact asupra vieţii noastre şi asupra percepţiei rolului lui Dumnezeu în viaţă. Această povară psihospirituală este adesea neconstructivă şi inutilă. O parte din ea este rezultatul unor excese religioase, cum ar fi Inchiziţia. Relaţia iniţială dintre religie şi ştiinţă era una de integrare. Iar această integrare avea un nume – filozofia. Primii filozofi, de pildă Platon, Aristotel, Toma d'Aquino, erau oameni de formaţie ştiinţifică. Gândeau în funcţie de dovezi şi puneau la îndoială premisele, dar erau în acelaşi timp total convinşi că Dumnezeu este realitatea esenţială.

Cu toate acestea, în secolul XVI relaţia dintre religie şi ştiinţă a început să se deterioreze şi s-a destrămat în 1633, când Galileo a fost chemat în faţa Inchiziţiei. Rezultatele acelui eveniment au fost categoric neplăcute. Au fost neplăcute pentru Galileo, obligat să se lepede de credinţa în teoria lui Copernic – anume că planetele se învârt în jurul soarelui – şi obligat la domiciliu forţat pentru tot restul vieţii. Cu toate acestea, lucrurile au luat o întorsătură şi mai neplăcută pentru Biserică, care se leapădă de Inchiziţie până în ziua de azi.

Ca urmare a acestei tensiuni uriaşe, spre sfârşitul secolului XVII şi începutul secolului XVIII a apărut un contract social nescris, care separa guvernul, ştiinţa şi religia. Fără să fie conceput în mod conştient, acest rezultat aproape spontan a răspuns nevoilor acelor vremuri şi a contribuit mai mult decât orice altceva la stabilirea naturii ştiinţei şi religiei până în ziua de azi.

La începutul secolului XVIII, Isaac Newton era preşedintele Societăţii Regale din Londra pentru Perfecţionarea Cunoaşterii Naturale. Conform contractului nescris, pe atunci deja funcţional, cunoaşterea naturală era distinctă de cunoaşterea supranaturală. „Cunoaşterea naturală" devenise teritoriul ştiinţei, „cunoaşterea supranaturală" era acum teritoriul religiei şi, conform regulilor contractului, cele două nu trebuie să se întâlnească niciodată. Unul dintre efectele acestei separări a fost secătuirea filozofiei. De vreme ce cunoaşterea naturală a devenit teritoriul oamenilor de ştiinţă şi cunoaşterea supranaturală acela al teologilor, sărmanilor filozofi le-au rămas numai firimiturile ospăţului, adică prea puţin.

Într-un anumit fel, acest contract social nescris poate fi privit ca unul din cele mai mari evenimente intelectuale ale omenirii. Tot soiul de lucruri bune au urmat: Inchiziţia s-a stins, populaţia religioasă a încetat să mai ardă vrăjitoare; vistieria Bisericii a rămas plină secole la rând; sclavagismul a fost abolit; s-a instalat democraţia fără anarhie; şi poate pentru că s-a rezumat doar la fenomene naturale, ştiinţa a înflorit şi a dat naştere unei revoluţii tehnologice care a întrecut cele mai îndrăzneţe închipuiri, chiar până acolo încât a pregătit drumul dezvoltării unei culturi planetare.

Problema este că acest contract social nescris nu mai merge. Ba chiar devine diabolic în timpurile noastre. Aşa cum am observat deja, cuvântul „diabolic" vine din grecescul *diaballein,* care înseamnă a despărţi, a separa, a compartimenta. Este antonimul lui „simbolic", care vine din *symballein,* adică a pune la loc, a unifica. Acest contract social nescris ne sfâşie.

Din cauza laicizării educaţiei, nu mai putem nici măcar preda valorile în şcolile publice, de exemplu. Deşi în aceste şcoli se predă ştiinţa, pare să predomine opinia că nu trebuie să avem de-a face cu religia. Nimeni nu a dat în judecată şcoala pentru că predă ştiinţa – cu excepţia câtorva fundamentalişti care obiectau împotriva teoriei

evoluţioniste –, dar disciplinele religiei şi spiritualităţii sunt considerate atât de controversate, încât nimeni nu îndrăzneşte să conceapă o programă rezonabilă, cu lucruri de bază. Nu există absolut niciun motiv valabil ca să nu se predea religia; acest lucru se poate face în maniera obiectivă în care se predă şi ştiinţa, concentrându-ne pe toate religiile şi pe conceptele lor de bază. De vreme ce valorile se leagă până la urmă de ideile religioase de bază, predarea valorilor se poate face în acelaşi stil, fără părtinirea anumitor idei, ci oferindu-se o privire generală asupra unor concepte şi teorii specifice.

În realitate, îi învăţăm pe copiii noştri materialism tocmai prin faptul că nu îi învăţăm spiritualitate şi implicit lansăm mesajul că valorile nu sunt importante. Cei care obiectează împotriva predării valorilor nu realizează că deja am strecurat o valoare nihilistă de bază în programele şcolare. Nihilismul sugerează că nu există nicio ordine nevăzută a lucrurilor, că orice este permis şi experienţele vieţii nu au nicio semnificaţie specială. A preda valorile înseamnă a da de înţeles că lucrurile chiar contează. Dar ale cui valori trebuie predate, şi care dintre ele? Aceasta este dilema, şi concluzia este că nu trebuie predat un singur set de valori. Elevilor trebuie să li se ofere o perspectivă generală completă şi apoi trebuie să îndrăznim să îi lăsăm să decidă singuri.

Aş vrea să scot în evidenţă efectul contractului nescris nu numai asupra întregii culturi americane, ci în special asupra domeniului meu psihiatric. Psihiatria, care se defineşte drept ştiinţă, a neglijat complet partea spirituală. Mă îndoiesc că e posibil ca un psihiatru să-şi termine rezidenţiatul fără să fie expus semnificativ la teoria stadiilor: stadiile dezvoltării psihosexuale la Freud, stadiile dezvoltării cognitive la Piaget şi stadiile maturizării şi crizele care le însoţesc la Erikson. Dar, din câte ştiu, în toată această perioadă psihiatrii nu aud nimic despre stadiile dezvoltării spirituale. Motivul de căpătâi este că niciun curs adresat psihiatrilor nu consideră că e responsabilitatea acestora să ştie sau să înveţe pe alţii ceva despre spiritualitate.

Purtăm nu numai această povară istorică, ci şi povara propriilor noastre experienţe legate de felul în care am fost trataţi de biserică atunci când ne-am îndoit sau când am trecut prin perioade de înstrăinare faţă de oameni şi de Dumnezeu. Inchiziţia a dispărut, dar

excesele religioase din ziua de azi încă îi mai fac pe mulţi să rămână blocaţi în stadiul al treilea. Dogmatismul şi bigotismul fundamentaliştilor de toate credinţele nu lasă loc îndoielii sau incertitudinii. Mulţi sunt furioşi pentru că sunt respinşi de biserică din cauza îndoielilor lor. De multe ori, prima lor reacţie la orice ţine de spiritualitate după ani de zile în care au suferit de pe urma acestei respingeri este: „A, nu, nu vreau să mai aud de chestia asta“. Pentru a evolua în loc să rămână blocaţi, ar trebui să înveţe cum să-şi ierte credinţa pentru rigiditatea şi intoleranţa din stadiul II.

Există apoi o povară pur psihologică ce îi face pe mulţi să rămână blocaţi pe drumul dezvoltării spirituale. Când încă mai lucram, am fost consultant la o mănăstire de maici, unde se cerea o evaluare psihiatrică a celor care doreau să devină novici în mănăstire. Am evaluat odată o femeie de patruzeci şi cinci de ani, care fusese descrisă de duhovnicul şi de instructorul ei ca o „aspirantă minunată”. Singurul lucru neobişnuit era că celelalte aspirante nu erau prea prietenoase cu ea. Nu era ceva anume ce nu le plăcea; pur şi simplu nu îi răspundeau cu căldură.

Când am întâlnit-o, m-a izbit imediat că se purta mai mult ca o ştrengăriţă de opt ani decât ca o femeie de patruzeci şi cinci. Vorbea despre viaţa ei spirituală, dar nu era nimic spontan. Lăsa impresia unei fetiţe cuminţi, care ştia exact ce să spună şi care se mândrea teribil cu cunoştinţele ei de catehism.

Am fost obligat să fac investigaţii dincolo de viaţa ei religioasă. Când am întrebat-o despre copilărie, mi-a răspuns că a fost „extraordinar de fericită”. Pentru că primii ani de viaţă sunt atât de deseori dureroşi, am ciulit imediat urechile şi am rugat-o să-mi povestească mai multe despre copilăria ei extraordinar de fericită. Mi-a relatat un incident în care a fost implicată la vârsta de opt ani împreună cu sora ei, care avea atunci nouă ani. Într-o zi, se aflau în cadă, iar sora ei a avertizat-o în joacă: „Atenţie! Vine Oogle!”, Oogle fiind un prieten închipuit de ele, un fel de fantomă binevoitoare. Fata de opt ani s-a băgat instinctiv sub apă. Mama ei a bătut-o atunci.

„Te-a bătut? am întrebat curios. De ce?”

„Pentru că mi-am udat părul, bineînţeles.”

Pe măsură ce îşi amintea alte evenimente importante din viaţă,

devenea tot mai clar că descrierea copilăriei sale ca fiind „extraordinar de fericită” era numai o versiune a poveştii – probabil una simplistă şi confortabilă. Am aflat că, pe când avea doisprezece ani, mama ei a început să sufere de scleroză multiplă şi a murit şapte ani mai târziu. Îmi era deja limpede că felul ştrengăresc, copilăros de a fi al femeii era rezultatul fixării ei într-un stadiu emoţional preadolescentin.

În multe feluri, personalităţile aflate în stadiu latent ale copiilor se aseamănă spiritualităţii stadiului II. Ba chiar numim perioada de timp cuprinsă între cinci şi doisprezece ani perioada de latenţă tocmai pentru că la această vârstă copiii sunt „latenţi” – adică nu dau prea multe bătăi de cap. Deşi fac uneori prostii, sunt înclinaţi să creadă în mod firesc în tot ceea ce le spun mama şi tata. Cu toate acestea, la adolescenţă pare că se revarsă iadul pe pământ, pentru că în mod firesc sunt înclinaţi să pună la îndoială totul. Dar cum te poţi revolta împotriva unei mame care te bate doar pentru că ţi-ai udat părul, care rămâne invalidă chiar când tu intri în adolescenţă şi pe urmă moare chiar când perioada normală de revoltă adolescentină ar trebui să se încheie? Eşecul acestei femei de patruzeci şi cinci de ani de a trăi revolta adolescentină se reflecta şi în spiritualitatea ei. Erau uşor de desluşit originile trăsăturilor ei copilăroase şi ale respectului pentru tot ceea ce presupunea autoritatea Bisericii.

Am scris mai înainte că există paralele între stadiile dezvoltării spirituale şi cele ale dezvoltării psihosexuale, care le sunt în general mai familiare psihiatrilor – stadiul I corespunde în anumite feluri cu primii cinci ani de viaţă, stadiul II cu perioada de latenţă, stadiul III cu adolescenţa şi maturitatea timpurie, iar stadiul IV cu ultima jumătate a vieţii într-o dezvoltare normală. Ca şi stadiile dezvoltării psihosociale, stadiile dezvoltării spirituale urmează o anumită ordine, care nu poate fi sărită. Şi aşa cum există fixaţii ale dezvoltării psihosexuale, tot aşa mulţi oameni pot deveni fixaţi spiritual într-unul din aceste stadii, uneori din aceleaşi motive. Trebuie să fac din nou observaţia că „diagnosticarea” spiritualităţii unei persoane nu trebuie făcută judecând după aparenţe sau făcând presupuneri simpliste. Doar pentru că cineva e om de ştiinţă am putea crede că se află în stadiul III, când de fapt are o spiritualitate primară, de

stadiul al doilea. Altul poate vehicula afirmaţii mistice în limbajul stadiului IV, dar să nu fie decât un impostor din stadiul I. Iar o mică minoritate poate să nu intre foarte bine în niciunul dintre stadiile de dezvoltare. Cele pe care le numim personalităţi de frontieră, de exemplu, tind să se afle parţial în stadiul I, parţial în stadiul II, puţin în stadiul III şi încă puţin în stadiul IV. Nu e o întâmplare că se numesc personalităţi de frontieră, de vreme ce tind să se afle peste tot.

Problema cea mai mare care apare în toate stadiile, cu excepţia stadiului IV (oamenii de acolo se consideră pelerini într-o lungă călătorie) este că toţi socotesc că au ajuns la capătul drumului. Un fundamentalist din stadiul II poate crede că ştie totul despre Dumnezeu, pe care îl are la degetul mic, în timp ce un spirit laic convins crede că e atât de rafinat, încât „nu mai există nimic dincolo de stadiul în care mă aflu".

Unii au nevoie să depăşească religia, ca femeia pe nume Kathy a cărei poveste am spus-o în *Drumul către tine însuţi.* Era o catolică primitivă, de stadiu II, ataşată mai degrabă de forma decât de duhul religiei sale. Şi sunt alţii care au nevoie să pătrundă mai adânc în religie, ca în cazul lui Theodore, o persoană extrem de laică, a cărui poveste am relatat-o în aceeaşi carte şi care reprezenta un alt exemplu de povară psihologică ce poate îngreuna dezvoltarea spirituală în lipsa psihoterapiei.

Integrare şi integritate

Privind în urmă cursul luat de istoria omenirii, putem discerne atât părţile bune, cât şi limitele inerente Epocii Credinţei. Dar numai recent am început să vedem limitele Epocii Raţiunii, în care ne aflăm acum ca societate. Dacă ne-am mai afla încă în Epoca Credinţei, cred că ceea ce aş ataca eu, ca fiu al Iluminismului, ar fi credinţa oarbă. Cu toate acestea, în zilele noastre, deşi sunt un mare susţinător al raţiunii, sunt cu totul împotriva raţiunii înguste şi lipsite de imaginaţie. Când credem că ar trebui să cunoaştem *raţiunea* oricărui lucru şi că nu există decât o singură raţiune, un singur temei – când conceptul supradeterminării ne este străin –, ne aflăm sub blestemul gândirii exclusiviste. O astfel de gândire limitată ne-a făcut să

credem că educaţia trebuie să fie ori laică, ori religioasă, că revoltele stradale sunt provocate ori de declinul valorilor familiale, ori de rasismul opresiv, că trebuie să fii ori democrat, ori republican – ori conservator, ori liberal.

Adevărul este că e loc atât pentru credinţă, cât şi pentru raţiune. Şi numai când suntem capabili să integrăm valorile credinţei şi ale raţiunii în viaţa noastră ne putem apropia de ceea ce formează integritatea. Nu ştiu cine a inventat prima oară acest termen, dar câţiva teologi – inclusiv eu – glorifică tot mai mult „Sfânta Conjuncţie". Sfânta Conjuncţie este cuvântul „şi". În locul mentalităţii ori/ori, pledăm pentru gândirea şi/şi. Nu încercăm să scăpăm de raţiune, ci promovăm „raţiunea plus". Raţiunea *şi* misterul. Raţiunea *şi* emoţia. Raţiunea *şi* intuiţia. Raţiunea *şi* revelaţia. Raţiunea *şi* înţelepciunea. Raţiunea *şi* iubirea.

Aşadar, întrezărim o lume în care o afacere să fie atât profitabilă, cât şi etică. În care un guvern să promoveze ordinea politică şi justiţia socială. În care medicina să fie practicată cu competenţă tehnologică şi compasiune. În care copiii să înveţe ştiinţă şi religie. Viziunea noastră este una integratoare. Prin integrare nu înţelegem amestecarea a două sau mai multor lucruri într-o unică materie incoloră şi amorfa. Când vorbim despre integrarea credinţei şi a raţiunii nu vorbim despre întoarcerea la o epocă de credinţă primitivă, în care ştiinţa este dispreţuită, aşa cum nici nu susţinem un status quo în care o ştiinţă limitată este idolatrizată iar credinţa se limitează la o oră duminica. Sfânta Conjuncţie este conjuncţia integrităţii.

M-am întrebat adesea ce ar putea exista dincolo de Epoca Raţiunii. Nu ştiu. Dar nădăjduiesc că va fi Epoca Integrării, în acea epocă, ştiinţa şi religia vor lucra împreună şi ambele vor fi, prin urmare, mult mai rafinate. Înainte de a ajunge la Epoca Integrării, totuşi, noi înşine trebuie să devenim mai rafinaţi în gândire. În mod special, trebuie să învăţăm cum să gândim paradoxal, pentru că vom întâlni paradoxul ori de câte ori raţiunea este integrată de Sfânta Conjuncţie.

Acum câţiva ani am avut ocazia să ofer un set de zece recomandări secretarilor de stat în domeniul educaţiei care se strânseseră pentru a se lupta cu problema complexă a predării

valorilor în şcolile publice. Una dintre recomandările mele a fost ca budismul zen să se predea în clasa a cincea. Nu glumeam. Zen este pregătirea ideală pentru paradox. Fără cei douăzeci de ani în care am hoinărit prin budismul zen, nu cred că ar fi existat o altă cale de a accepta paradoxurile teribile care stau la baza doctrinei creştine. În jurul vârstei de zece ani copiii sunt pentru prima oară în stare să înţeleagă un paradox, şi este un moment critic de care trebuie profitat. Cu toate acestea, mă îndoiesc că secretarii de stat au luat această recomandare în serios.

Nu ne va fi uşor să învăţăm cum să gândim paradoxal în această Epocă a Raţiunii. Cu atât mai mult cu cât „paradox" este adesea tradus din greceşte ca fiind „contrar raţiunii". Dar, de fapt, paradoxul nu este neraţional. Pare astfel pentru că tindem să gândim în cuvinte – mai ales în substantive. Substantivele sunt categorii, şi limbajul compartimentează. „Felina" este categoria care descrie anumite animale cu blană şi mustăţi. „Peşte" este categoria care descrie creaturile acvatice cu solzi. În consecinţă, o făptură care intră în categoria felinei nu poate intra şi în categoria peştelui – numai dacă nu este cumva o „pisică de mare", dar noi ştim că pisică de mare ţine de fapt de categoria peştilor. „Viaţa" şi „moartea" sunt compartimente separate şi opuse. Chiar şi verbele se împart în categorii. „A găsi" este antonimul lui „a pierde". Ce putem face atunci cu cineva care ne învaţă paradoxul „Cine îşi va câştiga viaţa, o va pierde, iar cine o va pierde o va afla"?

Harul şi serendipitatea

Oricât de mult ne-am strădui, realitatea este că noi, oamenii, nu putem face niciodată miracole. Acest fapt, această lipsă de control, este unul dintre motivele pentru care spiritele laice sunt oarbe faţă de latura miraculoasă a vieţii. Nu pot vedea harul – deci dovada – lui Dumnezeu şi a iubirii Lui.

Fiind în primul rând un om de ştiinţă, vreau şi îmi plac dovezile. Fiind o persoană pe cât de mistică, pe atât de logică, pentru a mă convinge de anumite lucruri mă aştept la dovezi statistice ori de câte ori e posibil. Dar începând de la douăzeci de ani şi continuând de-a lungul întregii mele vieţi de adult, am fost tot mai impresionat de

frecvenţa evenimentelor extrem de improbabile din punct de vedere statistic. În chiar improbabilitatea lor am început să văd, treptat, mâna lui Dumnezeu. Pe baza unor astfel de evenimente din viaţa mea şi a pacienţilor mei (multe relatate în *Drumul către tine însuţi* şi în cărţile următoare) ştiu că harul este real. Există un model al acestor evenimente improbabile: aproape toate par să fi avut un rezultat bun. Am dat peste un sinonim al harului: serendipitatea.

Dicţionarul Webster defineşte serendipitatea ca „darul de a descoperi lucruri de valoare sau plăcute pe care nu le-ai căutat". Această definiţie are câteva trăsături care te intrigă. Una dintre ele este că serendipitatea este socotită un dar, ceea ce presupune că anumiţi oameni îl au, în timp ce alţii nu, că anumiţi oameni sunt norocoşi şi alţii nu sunt. Este una dintre teoriile mele de bază faptul că harul, care se manifestă parţial prin „lucruri de valoare sau plăcute pe care nu le-ai căutat", este la dispoziţia tuturor. Dar unii profită de el, iar alţii nu.

Unul dintre motivele pentru care omul tinde să se împotrivească harului este că nu suntem pe deplin conştienţi de prezenţa lui. Nu descoperim lucruri de valoare pe care nu le-am căutat pentru că nu recunoaştem valoarea darului atunci când ni se dă. Cu alte cuvinte, astfel de evenimente ni se întâmplă tuturor, dar deseori nu recunoaştem natura lor specială; considerăm astfel de evenimente lipsite de importanţă şi ca atare nu reuşim să profităm la maximum de ele.

Harul şi/sau serendipitatea, aşa cum le-am descris, par să aibă următoarele caracteristici:

- Ajută la cultivarea vieţii umane şi a evoluţiei spirituale – adică le protejează, le susţin şi le sporesc.
- Mecanismul lor de acţiune fie nu poate fi înţeles pe deplin (ca în cazul viselor), fie este complet obscur (ca în cazul fenomenelor paranormale), conform principiilor legii naturale, aşa cum este ea interpretată de gândirea ştiinţifică actuală.
- Apariţiile lor sunt frecvente, obişnuite, de rutină şi universale printre oameni.
- Deşi sunt potenţial influenţate de conştiinţa umană, originea lor se află în afara voinţei conştiente şi dincolo de procesul

conştient de luare a unei decizii.

Cu alte cuvinte, am ajuns să cred că datorită caracterului lor comun, aceste fenomene sunt o parte din, sau o manifestare a unui fenomen unic: o forţă puternică aflată în afara conştienţei umane şi care susţine dezvoltarea spirituală a oamenilor. Cei care suntem mai degrabă sceptici şi gândim ştiinţific poate suntem înclinaţi să nu dăm crezare acestei forţe, de vreme ce nu o putem atinge şi nu avem o metodă de încredere pentru de a o măsura. Şi totuşi există. Este reală.

Înţelegerea ei este limitată din nou de dificultatea pe care o avem în a aborda paradoxul. Vrem să identificăm lucrurile raţional. Paradoxul harului este, pe de o parte, că poate fi dobândit. Am menţionat deja un număr de motive pentru care a fi binecuvântat de har este o chestiune de alegere. Pe de altă parte, oricât am încerca să obţinem harul, s-ar putea să ne scape. Cu alte cuvinte, nu venim noi spre har; harul vine spre noi. Paradoxul de a alege harul şi de a fi în acelaşi timp aleşi de har este esenţa fenomenului serendipităţii, care a fost definit ca „darul de a descoperi lucruri de valoare şi plăcute pe care nu le-ai căutat“. Buddha a ajuns la iluminare numai când a încetat să o mai caute – când a lăsat-o să vină spre el. Dar cine se poate îndoi de faptul că iluminarea a venit spre el tocmai pentru că îşi devotase cel puţin şaisprezece ani căutării ei, pregătirii pentru ea? A fost nevoie să o caute şi în acelaşi timp să nu o caute.

Am fost întrebat adesea dacă am avut experienţe ale harului de când am scris *Drumul către tine însuţi,* acum douăzeci de ani. Nu numai că am avut, dar de atunci ele vin mereu. Şi deşi nu este exemplul cel mai recent, a existat un moment remarcabil. Acum aproximativ opt ani mă aflam pe drum spre Minneapolis, unde urma să ţin un discurs. Timpul cât mă aflam în avion era pe atunci foarte important pentru mine, pentru că în avion îmi scriam cea mai mare parte a lucrărilor. Purtam aşadar mereu la mine un caiet galben. Pentru că sunt o persoană timidă, de obicei nu vorbesc cu cel de lângă mine, mai ales dacă este un tip guraliv. Aşa că chiar dacă nu scriu, dau de înţeles că vreau să fiu lăsat în pace.

În acea dimineaţă în care m-am suit în avionul din Hartford, vecinul meu de scaun era un bărbat destul de sobru, cam la

patruzeci de ani. I-am transmis mesajele mele nonverbale obişnuite că nu voiam să vorbesc cu el şi am fost încântat să văd că, la rândul lui, şi el îmi transmite mesaje nonverbale la fel de puternice cum că nu vrea să vorbească cu mine. Aşa că stăteam amândoi tăcuţi, eu cu caietul galben, el citind un roman, într-un zbor de o oră către Buffalo. Apoi, la fel de tăcuţi, am coborât împreună din avion şi am aşteptat timp de o oră în aceeaşi sală din Buffalo, cât a durat escala. Pe urmă ne-am întors tăcuţi în avion să ne continuăm călătoria. Abia când mai erau patruzeci şi cinci de minute până să ajungem în Minneapolis, am schimbat primele cuvinte, venite parcă din senin, şi la propriu, şi la figurat. Bărbatul a ridicat ochii din carte şi a spus: „Nu-mi place să vă deranjez, dar ştiţi cumva din întâmplare ce înseamnă serendipitate?“

I-am răspuns că din câte ştiu, eram singura persoană care scrisese substanţial pe această temă şi că probabil era un caz de serendipitate că în chiar momentul în care el dorea să ştie ce înseamnă acel cuvânt, s-a întâmplat să se afle lângă o autoritate în acest domeniu! (Gândiţi-vă la improbabilitatea acestei întâmplări! Nu uitaţi, de asemenea, că am definit harul ca pe un eveniment care nu numai că statistic este extrem de improbabil, dar care are şi rezultate pozitive.)

Când se întâmplă astfel de lucruri, uneori sunt obligat să-mi las deoparte caietul galben. Amândoi am început să vorbim. M-a întrebat ce trata cartea care se referea la serendipitate. I-am spus că era un fel de integrare a psihologiei şi religiei. „Da, eu nu mai ştiu nimic despre religie”, mi-a spus vecinul meu de scaun, şi a continuat povestindu-mi că era născut şi crescut în Iowa – născut în Biserica Metodistă şi susţinut de ea de zeci de ani. Poate că păream a fi genul de persoană cu care putea să vorbească şi cu siguranţă o persoană pe care n-o va mai vedea vreodată, aşa că a continuat să-mi spună: „Nu sunt sigur că mai cred în chestii ca naşterea din fecioară. Ca să fiu sincer până la capăt, am îndoieli chiar legate de înviere. Aşa că mă simt cam prost, pentru că se pare că voi abandona biserica.”

Ca răspuns, am început să-i vorbesc despre cât de sănătoase sunt scepticismul şi îndoiala. I-am spus că în *Drumul către tine însuţi* scrisesem: „Drumul către sfinţenie trece prin îndoială”. Şi i-am explicat că o astfel de îndoială era necesară pentru a face saltul de la

o religie luată de-a gata la una personală, pe deplin matură. Când ne-am despărţit la aeroportul din Minneapolis, vecinul meu de scaun mi-a spus: „N-am nici cea mai vagă idee ce înseamnă toate astea, dar poate că la urma urmei nu voi fi nevoit să abandonez biserica."

Revelaţia

Cred că influenţa radicală şi binefăcătoare a harului se manifestă nu numai prin conjuncturi total improbabile, ci şi prin revelaţie. De câte ori se întâmplă ceva care depăşeşte coincidenţa, sunt şanse mari ca acolo să fie mâna lui Dumnezeu. Dar vorbeşte vreodată Dumnezeu direct cu noi sau ni se revelează? Răspunsul este da.

Cel mai des ne vorbeşte cu acea „şoaptă" de care am pomenit mai devreme în carte. Poate vă amintiţi povestea unei prietene – femeie la treizeci de ani – care a plecat să alerge într-o dimineaţă chiar când se pregătea să plece la serviciu. Nu intenţionase să alerge, dar nu putea să scape de acea șoaptă care o îndemna să facă acest lucru. În urma ascultării acelei voci şi a experienţei binefăcătoare pe care a avut-o, când mi-a povestit după câteva zile întâmplarea, a exclamat entuziastă: „Gândeşte-te că Creatorul universului şi-a luat un răgaz ca să alerge împreună cu mine!"

Întâlnirea mea cea mai recentă şi mai clară cu şoapta lui Dumnezeu s-a petrecut la începutul toamnei lui 1995, când îmi terminasem prima variantă a romanului *In Heaven as on Earth* şi aceasta fusese acceptată spre publicare. Se apropia momentul să rescriu cartea şi aveam o problemă. În prima variantă, mă folosisem pe mine ca model pentru personajul principal şi eram sigur că în varianta a doua trebuia să schimb acest lucru. Pentru aceasta trebuia să păşesc în afara mea şi totodată să îmbunătăţesc evoluţia personajului. Şi totuşi, nu m-am priceput niciodată foarte bine să fac abstracţie de mine. Mai mult, natura intrigii cerea ca personajul principal să fie un om care să-mi semene foarte mult – mai precis, un intelectual cu pregătire psihiatrică şi un teolog amator pe deasupra. Era într-adevăr o problemă şi nu aveam nici cea mai vagă idee cum să o rezolv.

Într-o după-amiază, pe când lucram la un alt proiect şi dădusem uitării problema mea, am auzit o șoaptă: „Citeşte Cartea lui Daniel".

Am dat uşor din cap a neîncredere. Ştiam că se afla în Vechiul Testament. Şi ca aproape orice şcolar, ştiam că Daniel era un profet care fusese aruncat în groapa cu lei şi care supravieţuise prin harul lui Dumnezeu. Mai mult de atât nu ştiam nimic. Nu citisem niciodată Cartea lui Daniel. N-avusesem niciodată intenţia să o citesc şi nu înţelegeam de ce această voce mă îndemna să o fac. Am dat neîncrezător din cap şi m-am apucat din nou să dictez scrisori.

În următoarea după-amiază, în timp ce căutam nişte hârtii în biroul soţiei mele, vocea a revenit. „Citeşte Cartea lui Daniel", mi-a repetat. De data asta n-am mai dat din cap. Obişnuit într-un fel cu insistenţa Duhului Sfânt, am înţeles că Dumnezeu vrea poate să mă îndrepte într-o anumită direcţie, deşi numai Dumnezeu ştia care şi de ce. Şi totuşi nu mă grăbeam.

A doua zi la prânz, în timp ce îmi făceam plimbarea obişnuită, vocea s-a întors, chiar mai insistentă: „Scotty, *când* ai de gând să citeşti Cartea lui Daniel?" Aşa că imediat ce m-am întors, pentru că nu aveam altceva urgent de făcut, am scos din raft o Biblie şi am citit Cartea lui Daniel. Am învăţat multe lucruri din ea. Dar în acel moment cel mai mult m-a ajutat să-mi dau seama că există asemănări uriaşe între mine şi Daniel. Deşi cu mult mai curajos, credincios şi nobil, şi el era, în mod clar, un intelectual. Ca interpret de vise, era ceva în genul unui psihiatru, iar mai târziu, ca profet, era un fel de teolog. Aşa că propria mea viaţă părea să fi evoluat, şi m-am dumirit rapid că găsisem soluţia problemei mele: de acum înainte personajul principal al romanului meu va fi Daniel, nu Scotty. Şi atât asemănările, cât şi diferenţele dintre noi îmi permiteau să mă depăşesc pe mine însumi în moduri nenumărate, care să-mi facă personajul credibil.

Acest exemplu de grijă a lui Dumnezeu pentru mine este cu atât mai remarcabil cu cât în general nu sunt numai un slab cărturar, dar în special un slab cunoscător al Bibliei. În ceea ce priveşte Noul Testament, n-am fost niciodată în stare să citesc până la capăt Apocalipsa şi m-am chinuit să termin Epistolele. În ceea ce priveşte Vechiul Testament, am citit foarte puţin din el. Cât despre Cartea lui Daniel, nu mi-a păsat niciodată prea mult de ea. Ce să înţeleg din acest soi ciudat de fenomen? Mulţi dintre cei care au scris despre creativitate fără să-l menţioneze pe Dumnezeu au oferit exemple de

situaţii în care au găsit soluţia unei probleme dificile din senin, fără să se gândească la ea în mod deliberat. Dar în astfel de exemple, soluţia este imediat recunoscută şi primită cu bucurie. Nu simţi că ar veni din afara ta. Şi totuşi, în acest caz am primit nu numai soluţia pentru o problemă, ci şi darul unui drum către soluţie. Darul nu avea niciun sens pentru mine; nu eram conştient că avea vreo legătură cu problema mea. Era un drum pe care nu l-aş fi urmat în mod obişnuit. Nu l-am primit cu bucurie. Ba chiar prima mea reacţie a fost să refuz darul, pentru că părea atât de străin de eul meu.

Faţă de altele, problema mea din acel moment nu era uriaşă. Vreau oare să spun că Dumnezeu a făcut o excepţie pentru a mă ajuta cu o problemă relativ minoră? Da, exact asta vreau să spun. De ce i-ar păsa lui Dumnezeu atât de mult de mine, nu ştiu prea bine. Dar milioane de oameni au povestit experienţe similare. Iar pentru mine, astfel de experienţe ale harului şi revelaţiei sunt dovada nu numai că Dumnezeu există, dar şi că ne poartă mereu de grijă.

A avea experienţa vocii Lui este un fenomen straniu. Nu este nicidecum o voce puternică, tunătoare, masculină, care coboară din cer. Aşa cum spune în Biblie, vocea este într-adevăr „o şoaptă“ – atât de uşoară, încât cu greu poate fi socotită o voce. Pare să vină din interiorul nostru, şi pentru mulţi poate nici nu e diferită de gândurile obişnuite. Numai că nu este un gând ce ne aparţine.

Nu e de mirare că mulţi se află în dificultate atunci când trebuie să deosebească revelaţiile. Apropierea dintre această „voce“ şi un gând oarecare este atât de mare, încât e nevoie de prudenţă. Ar fi un sfat nesăbuit să începem să ne atribuim toate gândurile sau cea mai mare parte din ele lui Dumnezeu. Am ajunge repede la nebunie. Dar există câteva indicii pentru a sesiza diferenţa. Mai întâi, trebuie să ne luăm un răgaz (doar dacă nu suntem într-o situaţie de urgenţă) pentru a „testa“ dacă ceea ce auzim este vocea Duhului Sfânt sau doar propriul nostru gând. Şi vom avea acest timp. Pentru că dacă nu dăm atenţie acestei voci, aproape întotdeauna ea va reveni, aşa cum mi s-a întâmplat cu îndemnul de a citi Cartea lui Daniel. În al doilea rând, această voce a Duhului Sfânt (sau a Mângâietorului, cum îl numea Iisus) este întotdeauna constructivă, niciodată distructivă. Poate te va îndemna să faci ceva diferit, care poate părea riscant, dar riscul nu va fi major. Dacă auzi o voce care îţi spune să te

omori, să înşeli, să furi sau să-ţi cheltui toate economiile cumpărând un iaht, mergi la un psihiatru.

Pe de altă parte, vocea va părea de obicei un pic cam „nebună“. Este ceea ce o distinge de celelalte gânduri. Are ceva nepământesc, ca şi cum ar veni din altă lume (cum şi vine, de fapt). Este inevitabil. Duhul Sfânt nu are nevoie să ne vorbească pentru a ne spune ceva ce ştim deja sau să ne îndrepte în direcţii în care nu e nevoie să fim convinşi să mergem. Vine spre noi cu ceva nou şi neaşteptat – pentru a ne deschide inimile şi a ne forţa cu blândeţe limitele. Ca atare, reacţia obişnuită a cuiva care aude pentru prima oară vocea Duhului Sfânt este să dea din cap a neîncredere.

Un alt mod în care ne vorbeşte Dumnezeu – în care încearcă să aibă grijă de noi – este prin anumite vise, mai ales cele pe care Carl Jung le numeşte „marile vise“. Pe când lucram ca psihoterapeut, câţiva dintre pacienţii mei, conştienţi de faptul că visele pot conţine răspunsuri la problemele lor, căutau cu aviditate aceste răspunsuri ţinând o evidenţă deliberată, mecanică şi obositoare a fiecărui vis, în cel mai mic detaliu. Dar în cursul terapiei nu era suficient timp pentru a analiza majoritatea viselor; mai mult, găseam că un material oniric atât de voluminos putea împiedica lucrul în zone mult mai profitabile. Astfel de pacienţi trebuiau învăţaţi să nu-şi mai analizeze visele, să le lase să vină la ei, să lase inconştientul să aleagă ce vise ar trebui să intre în conştient. Dar era un sfat dificil de urmat, pentru că cerea de la pacient să renunţe la o anumită doză de control şi să adopte o atitudine mai pasivă în legătură cu propria minte. Odată ce pacientul a învăţat să nu se mai agaţe în mod conştient de vise, materialul oniric pe care şi-l aminteşte nu numai că va descreşte cantitativ, dar va creşte uluitor calitativ. S-ar putea astfel ca pacientul să aibă şansa ca visele lui – aceste daruri ale inconştientului pe care nu le mai căuta de mult – să uşureze cu eleganţă procesul de vindecare.

Am avut şi pacienţi care au început psihoterapia fără să înţeleagă sau să fie conştienţi absolut deloc de valoarea imensă pe care ar putea-o avea visele. În consecinţă, obişnuiau să elimine din conştient tot materialul oniric, socotindu-l fără valoare şi neimportant. Aceşti pacienţi au trebuit să fie învăţaţi să-şi amintească visele, apoi să le aprecieze şi să le sesizeze comoara

ascunsă. Pentru a ne folosi eficient de vise, trebuie să ne străduim să fim conştienţi de valoarea lor, să profităm de ele când vin spre noi. Şi uneori trebuie să ne străduim să nu le căutăm sau să nu le aşteptăm. Trebuie să le lăsăm să fie daruri autentice. Iată ce înţelegea Jung prin „vis mare“. Este un vis care aproape ne strigă: „Ţine-mă minte!“

De ce sunt mulţi imuni la dovada harului şi revelaţiei – printre altele, acea şoaptă din visele noastre? Cred că există două motive principale. Unul este acela că oamenii se simt ameninţaţi de schimbare. Mulţi dintre cei care au o gândire fundamentalistă sau laică pur şi simplu nu sunt deschişi faţă de orice le-ar pune la îndoială gândirea. Celălalt motiv este că a-L accepta serios pe Dumnezeu este ceva teribil de înspăimântător. Odată cu detronarea eului nostru şi în mâinile lui Dumnezeu, apare o pierdere semnificativă de control (aşa cum s-a întâmplat cu acceptarea propriului meu „vis mare“, în care Dumnezeu îmi conducea maşina).

Pentru multe spirite laice, refuzul oricărei probe legate de Dumnezeu nu este un fenomen pur şi simplu neutru sau pasiv. În ziua de azi, e un lucru obişnuit, de exemplu, să vorbim despre persoanele dependente, care resping ideea că au o problemă, ca despre persoane manifestând simptome de negare. O astfel de negare este un proces psihologic cumplit de activ, în această privinţă, cred că putem considera anumite spirite laice ca fiind dependente de laicism. Sau fundamentaliştii de simplismul lor. Oricâte dovezi contrare ar exista, nu sunt suficiente pentru a le schimba tipul de gândire. Şi nu pentru că nu ar avea acelaşi acces la Dumnezeu ca oricine altcineva; ei singuri au ales să-l evite şi să-l nege.

Eul şi sufletul

Acceptarea oricărei dovezi legate de Dumnezeu presupune o luptă între eu şi suflet. Am definit mai devreme sufletul ca „un spirit uman creat de Dumnezeu, hrănit de Dumnezeu, unic, în evoluţie, nemuritor”. Fiecare dintre aceste atribute este crucial. În mod special, important este că sufletul este „hrănit de Dumnezeu”, prin care înţeleg nu numai faptul că Dumnezeu ne-a creat în momentul concepţiei noastre, ci şi că, prin har, continuă să ne poarte de grijă

de-a lungul întregii vieţi. Cred că acest lucru nu ar avea niciun sens dacă Dumnezeu nu ar vrea ceva de la noi: evoluţia sufletelor noastre. Dar în ce fel este sufletul diferit de eu?

Am descris mai înainte eul ca fiind partea care ne guvernează personalitatea. Dezvoltarea eului – maturizarea lui – se leagă foarte mult de dezvoltarea conştienţei noastre. Când se vorbeşte despre „eul“ cuiva, de obicei se înţelege imaginea cuiva despre sine, percepţia pe care o are despre sine şi despre voinţa sa. Acestea cuprind nu numai anumite caracteristici ale personalităţii (adesea cele mai negative sau defensive pe care le avem), ci şi ceea ce credem şi preţuim în viaţă. Ca şi sufletul, eul *nostru poate* să evolueze, să se schimbe şi să se evolueze, dar fără ca acest lucru să se întâmple de la sine.

Una dintre cele mai mari diferenţe dintre suflet şi eu este că eul se află mai aproape de suprafaţa a ceea ce suntem sau credem că suntem, în timp ce sufletul merge mai adânc, spre miezul fiinţei noastre – atât de adânc, încât s-ar putea să nici nu-l conştientizăm. Aşa s-a întâmplat când am luat decizia de a pleca din Exeter, liceul pe care îl frecventasem timp de doi ani şi jumătate. Am relatat câteva detalii ale acestei poveşti într-un capitol precedent, aşa cum am mai făcut-o şi în alte cărţi, pentru că a marcat începutul întâlnirii mele cu propriul suflet.

Fiecare are sentimentul propriului „eu“, sentimentul identităţii. Acest „eu“ este denumit uneori eul, alteori sinele. Eul meu voia să le facă pe plac părinţilor, să înfrunte greutăţile şi să meargă pe urmele fratelui meu, care a absolvit şcoala Exeter. Eu voisem să merg la Exeter. Voiam să obţin succese acolo. Categoric nu voiam să fiu un dezertor. Dar dacă eu nu voiam să abandonez, atunci *cine* voia? Treptat, am descoperit că nu eram în stare sau nu voiam să fac ce credeam că vreau, deşi pe atunci nu-mi era limpede de ce. Era clar că se petrecea ceva înlăuntrul meu, ceva diferit de ceea ce educaţia mea de american alb şi protestant mă învăţase să vreau.

Cei mai mulţi psihiatri ar spune că pur şi simplu eul meu se afla în conflict. Unii ar fi chiar mai precişi şi ar spune că eul meu se afla în conflict cu sinele adevărat, sugerând că sinele este cumva mai mare şi mai profund decât eul. Aş putea accepta ultima explicaţie, dar mi se pare că are nevoie de o lămurire. Ce este acest „adevărat sine“?

De ce nu e definit? Ar putea fi sufletul? Dacă da, atunci de ce nu e identificat ca atare? Şi care ar putea fi definiţia sufletului?

Psihiatrii de orientare laică ar spune că adevăratul sine – sinele total – este un conglomerat de componente psihice: sinele, eul şi supraeul; conştientul şi inconştientul; temperamentul determinat genetic şi experienţele acumulate. Cu atâtea părţi diferite, nu e de mirare că mă aflam într-un conflict! Aceste părţi sunt reale şi se pot afla cu adevărat în conflict. Mai mult, se poate aplica o *psihoterapie eficace* folosind acest model al „conglomeratelor". Problema era că nu mă simţeam ca un conglomerat ambulant la Exeter! Şi în mod ciudat, cu cât am înaintat în vârstă şi am recunoscut tot mai mult realitatea acestor diverse părţi din mine, cu atât mai puţin m-am simţit un conglomerat. Simţeam că ceva mai profund se petrece, ceva foarte important, care mă făcea într-un fel mai mare decât mine însumi. Ajunsesem să înţeleg că am un suflet.

Este important să reţinem că sufletul şi eul, fiind fenomene diferite, operează în mod firesc la niveluri diferite. Deşi cred că distincţia dintre suflet şi eu este reală şi importantă, nu înseamnă că cele două nu interacţionează. Cred cu toată convingerea că o schimbare a sufletului va schimba radical anumite moduri de funcţionare ale eului, şi le va schimba în bine. La fel, cred că învăţarea care se face la nivelul eului va încuraja dezvoltarea sufletului. Dar cum interacţionează mai exact sufletul şi eul rămâne o taină.

Cele mai multe spirite laice recunosc unicitatea persoanelor, dar nu sesizează nevoia de a face distincţia „mistică" dintre suflet şi eu. „De vreme ce toată lumea are un profil genetic unic, precum şi un set unic, personal de experienţe de viaţă, pot spune ei, este normal ca eul tuturor să fie diferit". Dimpotrivă, mi se pare că există o relativă asemănare între euri, deşi sufletele omeneşti sunt unice. Dar în timp ce vă pot spune foarte multe despre eu, ştiu foarte puţine despre suflet. Eurile pot fi descrise în termeni generali, aproape banali, dar unicitatea sufletului fiecărui individ nu poate fi descrisă pe de-a-ntregul. Sufletul este duhul omului şi, ca şi Dumnezeu, este un duh prea inefabil pentru a fi cuprins.

Unicitatea sufletului devine evidentă mai ales atunci când alegem pentru tot restul vieţii să urmăm calea înaintării psihospirituale. E ca

şi cum psihopatologia eului ar fi ca noroiul: cu cât o curăţăm mai mult, cu atât sufletul de dedesubt va străluci mai puternic, într-o izbucnire de culoare nemaiîntâlnită pe pământ. Şi deşi sunt convins că Dumnezeu creează de fiecare dată un suflet diferit, nu înseamnă că toate întrebările şi-au aflat răspunsul. Totuşi, oricât de misterios ar fi, procesul creării sufletului este individualizat. Nu poate fi negată unicitatea indivizilor (decât punându-ţi în pericol sufletul), iar psihologia sau biologia nu pot singure să ofere explicaţii.

Tendinţa laică de a nega sufletul neagă în acelaşi timp şi inima. Laicismul are ceva de autosuficienţă; de obicei gândeşte aşa: „De vreme ce Dumnezeu nu există, nu mă interesează nicio dovadă care se referă la Dumnezeu". Nu este, deci, surprinzător că indivizii desprinşi de un sentiment al propriului suflet se grăbesc să dispreţuiască şi inima omului. Când sentimentele şi gândirea nu sunt integrate – sentimentele sunt privite cu neîncredere – rezultatul este adesea negarea propriei inimi.

Cazul lui Theodore din *Drumul către tine însuţi* a fost un astfel de exemplu. Pe parcursul tratamentului, i-am cerut să asculte coloana sonoră de la „Jonathan Livingstone Seagull", a lui Neil Diamond. Este o piesă muzicală extrem de spirituală, şi am sperat să-l împingă puţin pe Theodore în direcţia evoluţiei spirituale. Dar nu putea să sufere această melodie. O găsea „dezgustător de sentimentală", cuvinte care, cred, trădau respingerea propriei inimi, pe care o simţea atunci.

Recunosc că nu toată lumea are aceeaşi experienţă sau reacţie puternică la ascultarea unor cântece care pe mine mă înfioară. Dar cel puţin, dacă îţi asculţi inima, poţi face un pic de loc sentimentalismului, poţi avea o slăbiciune pentru lucrurile care contează cel mai mult pentru tine. În cazul persoanelor de orientare spirituală, trupul, mintea şi inima sunt considerate părţi integrante ale întregii fiinţe. Nu le e ruşine să fie „buni la inimă"; dimpotrivă, se îngrijorează mai mult când circumstanţele îi forţează să se poarte cu sânge rece.

Am scris că acest divorţ între cap şi inimă, între intelect şi emoţie, este o condiţie spirituală comună a oamenilor sofisticaţi din secolul XX. Am observat, de exemplu, mulţi oameni care sunt creştini cu inima, dar atei din punct de vedere intelectual; uneori, situaţia stă

tocmai pe dos. Este un mare păcat. Cei dintâi – dintre care mulţi sunt generoşi, blânzi, cinstiţi şi devotaţi semenilor lor – sunt adesea plini de deznădejde, nu găsesc niciun rost în ceea ce li se întâmplă şi în acelaşi timp neagă vocile vesele sau liniştitoare ale inimii lor; socotesc aceste mesaje ale inimii ca fiind sentimentale, nerealiste sau infantile. Lipsiţi de credinţa în sinele lor cel mai profund, suferă inutil.

Vindecarea cea mai profundă se petrece nu la nivelul minţii, ci la acela al inimii sau sufletului. Şi dacă inima e „împietrită", niciun cuvânt nu poate să o străpungă. Invers, dacă treci prin ceea ce evreii din Vechiul Testament numeau concis circumcizia inimii, atunci realitatea prezenţei binefăcătoare a lui Dumnezeu în viaţa noastră – şi în restul lumii – este mai puţin greu de acceptat.

Kenoza

Când am scris în *Drumul către tine însuţi* că scopul evoluţiei noastre spirituale este să devenim mai conştienţi, am sugerat că această direcţie evolutivă a vieţii umane trimite direct către Dumnezeu. Dumnezeu vrea să învăţăm şi să ne dezvoltăm în viaţă şi cred că ne poartă de grijă în acest proces. Dar când am continuat sugerând că în cele din urmă Dumnezeu vrea să evoluăm spre a ajunge Dumnezeu – ca Dumnezeu –, această afirmaţie a provocat o adevărată indigestie teologică. Părea să fie o potenţială afirmaţie satanică. Nu a fost Satana cel care a crezut că poate fi ca Dumnezeu sau la fel de bun ca Dumnezeu?

Poate aş fi putut preveni o mare parte din această tulburare dacă aş fi continuat să scriu despre paradoxul implicat aici. Paradoxul este că noi singuri nu putem deveni ca Dumnezeu decât lepădându-ne de noi, decât prin smerenia golirii de noi înşine. Există în teologie un cuvânt important care desemnează această străduanie: kenoză, adică procesul de golire de sine. Este esenţa mesajului marilor maeştri spirituali, ca Buddha şi Hristos. Trebuie să ne micşorăm eul. Paradoxul că „cine îşi va pierde viaţa pentru Mine, o va găsi" poate fi parafrazat „Cine e gata să-şi piardă eul, îşi va găsi sufletul".

Imaginea folosită în creştinism pentru a descrie procesul de kenoză este cea a vasului gol. Trebuie să ne păstrăm suficient din eul

nostru – care ne guvernează personalitatea – pentru a fi un recipient funcţional. Altfel n-am avea niciun fel de identitate. Dar dincolo de acest lucru, miza întregii noastre dezvoltări spirituale este să renunţăm la eul nostru, atât cât să ne putem goli, pentru a ne umple de Duhul lui Dumnezeu, de adevăratul nostru suflet. Că aşa ceva e posibil, ne spune Sfântul Pavel: „Nu mai trăiesc eu, ci Hristos Iisus trăieşte în mine."

Ne-am întors astfel din nou la această problemă crucială a lepădării de sine. Amintesc aici că am vorbit despre ea ca fiind cheia procesului de dezvăţare şi re-învăţare, care durează toată viaţa dacă vrem să evoluăm spiritual şi să devenim cât mai deplin umani posibil. Amintesc şi că am spus cât de mult seamănă această dezvăţare cu moartea. În trecut, călugării şi călugăriţele practicau în mod curent ceea ce se numea mortificare. Cuvântul este derivat din latinescul *mortis,* „moarte", şi înseamnă „disciplina morţii zilnice". Deşi poate au exagerat cu autoflagelarea şi purtarea hainelor din păr aspru de animale, urmăreau, fără îndoială, un scop. Prin mortificare încercau să practice kenoza.

M-am referit, de asemenea, la faptul că nu numai indivizii, ci şi grupurile trebuie să treacă prin acest proces de kenoză, de lepădare de sine, pentru a se însănătoşi şi a-şi păstra sănătatea. Am specificat că etapa crucială a procesului de formare a comunităţii am denumit-o „golire". Este acum vremea să descriu toate etapele dezvoltării, care apar în mod obişnuit atunci când grupurile încearcă în mod deliberat să se transforme în comunităţi.

Pseudocomunitatea

Pentru a evita suferinţa dezvăţării şi a schimbării, când grupurile se adună pentru a forma o comunitate încearcă, mai întâi, să pretindă că sunt deja o comunitate. Pretenţia de bază este că toţi membrii sunt la fel, pretenţie susţinută de practicarea unui set nescris de reguli cunoscute tuturor: bunele maniere. În această etapă, din dorinţa de a nega diferenţele individuale, membrii acestor grupuri sunt excesiv de politicoşi unii cu alţii pentru a evita orice fel de dezacord. Dar realitatea este că oamenii, având suflete şi euri unice, sunt toţi diferiţi între ei, motiv pentru care denumim această

etapă a asemănării pseudocomunitate.

Haosul

Odată ce diferenţelor individuale le este permis să iasă la suprafaţă (sau, ca în procesul de formare a comunităţii, încurajate), grupul începe să se preocupe de ştergerea acelor diferenţe. Metoda de bază care se foloseşte este „vindecarea" sau „convertirea". Dar oamenilor nu le place să fie vindecaţi cu uşurinţă, aşa că în scurt timp victimele se întorc şi încearcă să vindece ele pe cei care s-au erijat în vindecători şi să-i convertească pe cei care s-au erijat în apostoli. Este un haos magnific. Gălăgios, certăreţ şi steril. Nimeni nu ia aminte la nimeni.

Golirea

Există doar trei feluri de a ieşi din haos. Unul este întoarcerea la o pseudocomunitate şi mai pronunţată. Altul este organizarea haosului prin crearea de comitete şi subcomitete; dar o astfel de organizare nu va fi niciodată o „comunitate". A treia cale, le spunem grupurilor, este „spre şi prin golire". Dacă suntem auziţi de un număr suficient de membri ai grupului, începe atunci un proces treptat de golire a membrilor grupului de barierele de comunicare. Barierele cele mai obişnuite includ aşteptările, părerile preconcepute, prejudecăţile, rigiditatea ideologiei sau a teologiei, precum şi nevoile de a vindeca, converti sau rezolva. Pe măsură ce grupul intră în această etapă de golire – etapa cea mai critică a procesului de învăţare – se aseamănă foarte mult unui organism care şi-a pierdut total controlul. Într-adevăr, sentimentul este acela de stingere. Este vremea kenozei. Dar dacă grupul poate să se menţină aici – aşa cum, uluitor, se întâmplă aproape tot timpul cu ajutorul unui leader de calitate – această lucrare a kenozei sau a morţii va izbândi, iar din ea va izbucni reînnoirea.

Comunitatea

Când moartea unui grup este încheiată iar grupul e golit, intră în etapa comunităţii. În această etapă finală se coboară o linişte adâncă. E un fel de pace, adesea precedată şi urmată de un belşug de exprimări individuale ale experienţelor personale, emoţiilor, lacrimilor de tristeţe şi lacrimilor de bucurie. Acum se petrec nenumărate vindecări şi convertiri – mai ales că acum nimeni nu mai încearcă deliberat să convertească sau să vindece pe altul. În această privinţă, adevărata comunitate s-a născut.

Nu orice grup care devine o comunitate urmează întocmai această paradigmă. Comunităţile care se formează temporar, ca răspuns la o stare de criză, de exemplu, pot sări una sau mai multe etape pentru moment. Şi deşi am vorbit entuziast despre virtuţile comunităţii, când barierele comunicării sunt în final depăşite, nu înseamnă deloc că de-acum toate merg uşor. Odată ce se ajunge la formarea comunităţii, în funcţie de scopurile fiecărui grup, menţinerea ei devine o provocare continuă. Dar experienţa de a fi crescut din nimicul produs de golire lasă o amprentă de durată. Şi cea mai întâlnită reacţie emoţională faţă de spiritul adevăratei comunităţi este bucuria şi iubirea.

Rugăciunea şi credinţa

Toată lumea se roagă. Chiar şi cele mai înverşunate spirite laice se roagă în clipele de agonie sau extaz, chiar dacă nu sunt conştienţi. Instinctiv, toţi strigă în timpul orgasmului: „O, Doamne!” sau „Dumnezeule!” La fel, când stau la pat răpuşi de boală şi îi dor toate oasele, de obicei spun „O, Doamne!” sau gândurile lor se îndreaptă spre Dumnezeu când sunt cuprinşi de spaimă, fenomen care a dus la faimoasa zicală „Frica alungă necredinţa”. O diferenţă dintre spiritele laice şi cele religioase sau spirituale este că noi, cei din urmă, ne gândim la Dumnezeu din când în când, în cele 99,5 procente din timp când nu ne aflăm în agonie sau extaz.

Dar ce este rugăciunea? Din nou trebuie să atrag atenţia oamenilor că există multe lucruri în viaţă, cum ar fi conştienţa, comunitatea, iubirea şi sufletul – toate având legătură cu Dumnezeu – care sunt prea mari pentru a intra într-o singură definiţie. Oamenii se roagă de milenii şi unii poate cred că teologii au ajuns la o

definiţie adecvată a rugăciunii, dar nu e aşa.

Cei mai mulţi se gândesc la rugăciune ca la o simplă „conversaţie cu Dumnezeu". Nu e o definiţie prea rea atâta timp cât înţelegem că există moduri nenumărate de a vorbi cu Dumnezeu. Ca atare, rugăciunea poate fi împărţită în mai multe tipuri: rugăciunea în grup şi rugăciunea individuală; rugăciunea formală şi cea informată; rugăciuni de laudă, adorare şi mulţumire; rugăciuni de pocăinţă şi iertare; rugăciuni de cerere pentru alţii sau pentru tine însuţi, şi aşa mai departe. Aş considera şi meditaţia tot o rugăciune, şi din nou există mai multe tipuri de meditaţii. Deşi nu toate pot fi definite ca fiind kenotice, cred că cele mai bune forme de meditaţie sunt cele în care ne liniştim şi ne golim în mod deliberat, pentru a-L putea asculta pe Dumnezeu. Ceea ce nu înseamnă că Dumnezeu ne va răspunde. E puţin probabil ca experienţele spirituale să se petreacă în timpul rugăciunii, dar mulţi au sentimentul că o viaţă activă de rugăciune creşte şansele de a avea şi de a identifica experienţe spirituale.

Mai există apoi problema gândirii şi a relaţiei ei cu rugăciunea. O bună gândire poate să se contopească perfect cu rugăciunea. Deşi nu este în întregime adecvată, definiţia mea favorită a rugăciunii – una care nici măcar nu-l menţionează pe Dumnezeu – este cea a lui Matthew Fox. Aşa cum am menţionat mai devreme, Fox defineşte rugăciunea ca „un răspuns radical la tainele vieţii". În cea mai mare parte a timpului meu de rugăciune, nu vorbesc atât de mult cu Dumnezeu sau îl ascult, cât gândesc pur şi simplu, dar cu Dumnezeu în minte, înainte să pot răspunde radical la tainele vieţii, trebuie să mă gândesc la ele mai profund, aşa cum trebuie să mă gândesc şi la tainele propriei mele vieţi şi la toată gama de răspunsuri posibile. „Doamne, mă întreb ce crezi despre asta… cum se vede prin ochii Tăi?", reflectez eu. Acest tip de rugăciune este adesea numit rugăciune contemplativă. Şi de obicei este fără cuvinte. Unul dintre motivele pentru care îmi place atât de mult definiţia lui Fox este subînţelesul că în cele din urmă rugăciunea trebuie transpusă în fapte, dar eu însumi găsesc că nu pot acţiona decât în urma contemplaţiei.

Rugăciunea zilnică are virtuţi uriaşe. Deşi sunt creştin, cred că toate celelalte mari religii au un sâmbure de adevăr care poate lipsi

din creştinism, şi deci modalităţi superioare de a se ruga. Puţina teologie islamică pe care am citit-o pare să repete cu o frecvenţă neobişnuită cuvântul „aminteşte-ţi“. Nu cred că e întâmplător faptul că musulmanii îşi construiesc în oraşe turnuri, de unde strigă de cinci ori pe zi către credincioşi, pentru a le aminti să se roage – şi prin rugăciune să-şi amintească de Dumnezeu. Musulmanul obişnuit face zilnic ceea ce numai călugării creştini ajunşi la un grad înalt de contemplaţie fac.

Deşi rugăciunea publică şi formală are virtuţile ei, prefer în general rugăciunea privată, personală. Fie că greşesc sau nu, bănuiesc că pe cât sunt mai personale rugăciunile noastre, pe atât Dumnezeu le place mai mult. Dar rugăciunea este o stradă cu două sensuri. Pentru ca rugăciunile noastre să fie personale (cu excepţia clipelor de agonie sau extaz), trebuie să avem măcar o frântură de credinţă că la capătul celălalt se află o Persoană care ne aude şi care ne-ar putea răspunde. Ajungem astfel la problema credinţei şi a relaţiei cu rugăciunea. De ce să fie o „Persoană” la capătul celălalt? Când eram la facultate, citatul meu favorit era o remarcă a lui Voltaire: „Dumnezeu l-a creat pe om după chipul Său, apoi omul i-a întors complimentul”. Voltaire se referea la tendinţa noastră de a-L antropomorfiza pe Dumnezeu ca om cu trăsături corporale. Mi se părea că Dumnezeu trebuie să fie infinit mai diferit decât ni-L putem închipui vreodată. Şi aşa este. Cu toate acestea, de la terminarea facultăţii am ajuns de asemenea să înţeleg că mijloacele cele mai profunde pe care le avem de a începe măcar să înţelegem ceva din natura lui Dumnezeu este să proiectăm asupra Lui ce e mai bun în natura umană. Cu alte cuvinte, Dumnezeu este, printre altele şi mai presus de orice, *uman.*

Mai sunt şi alte lucruri pe care le-am învăţat de la terminarea facultăţii. Pe atunci, credeam că rugăciunea era precedată de credinţă, şi că numai cei cu o credinţă puternică se roagă mult. Cu toate acestea, acum câţiva ani am dat peste un motto creştin foarte vechi – atât de vechi, că era în latină: „Lex orandi, lex credendi”, care înseamnă în traducere „Regula rugăciunii precedă regula credinţei”. Cu alte cuvinte, inversasem lucrurile. Adevărul adânc este că numai şi numai dacă te rogi mult e posibil să evoluezi în credinţă.

De ce să evoluezi în credinţă? Repet, în tinereţea mea credeam

pe dos. Credeam că dacă înţeleg lumea mai bine, aş putea avea mai multă credinţă în Dumnezeu. Dar apoi am dat peste spusele unui sfânt: „Nu căuta să înţelegi ca să ai credinţă; caută credinţa ca să înţelegi".

Prin intermediul acestor frânturi de „ştiinţă" pe care începeam să le cunosc tot mai mult am putut să ajut o femeie minunată, la început neinteresată de spiritualitate, Annie, care a venit la consultaţie din cauza grijilor ei excesive. Am identificat cel puţin o rădăcină majoră a problemei ei, şi anume lipsa credinţei în Dumnezeu, şi foarte încet am reuşit să o învăţ să se roage. După câţiva ani de întâlniri neregulate, într-o zi a venit să mă vadă şi să mă anunţe: „Doctore Peck, nu mă pricep deloc la aşa ceva. Tot nu ştiu cum să mă rog. De cele mai multe ori singura mea rugăciune – care se găseşte pe undeva prin Biblie – este «Cred, Doamne, ajută necredinţei mele». Mi se pare penibil".

„Annie, i-am răspuns, din întâmplare este una dintre cele mai sofisticate rugăciuni care s-au spus vreodată."

Deşi în cazul acestei femei evoluţia în credinţă s-a făcut treptat (aşa cum se întâmplă în mod tipic la trecerea din stadiul II în stadiul IV), câteodată evoluţia credinţei poate fi extrem de rapidă, ca şi cum ţi s-ar deschide brusc ochii. Ba chiar poate fi o experienţă înfricoşătoare. Publicul care asista la conferinţele mele era format, în principal, din persoane care treceau din stadiul III în stadiul IV sau care erau deja de mult în stadiul IV. „Câţi dintre voi s-a întâmplat să parcurgeţi acest drum atât de rapid, încât să vă întrebaţi dacă nu cumva o s-o luaţi razna?" Majoritatea ridicau mâna, semn că înţeleseseră. De obicei, continuam, spunându-le: „Este unul dintre motivele pentru care e nevoie de îndrumători spirituali buni. Ei vă pot spune dacă o luaţi sau nu razna". Uneori „exploziile" bruşte de credinţă pot să fie într-adevăr rezultatul unei boli mintale. Cu toate acestea, cel mai adesea oamenii au nevoie în aceste momente doar de o asigurare că totul merge bine venită din partea unei persoane culte şi rafinate (mulţi psihiatri sau psihoterapeuţi laici nu sunt în stare să ofere aşa ceva).

Am vorbit despre dobândirea credinţei. Dar ce se întâmplă cu pierderea credinţei? Este un fenomen foarte real, care apare în mod curent la cei care sunt pe cale să depăşească stadiul II şi să intre în

stadiul III. Poate fi un fenomen la fel de înfricoşător, de aceea a fost înfiinţată recent o mică organizaţie, Fundamentaliştii Anonimi, un grup de întrajutorare a persoanelor care trec prin tulburarea imensă asociată cu renunţarea la o credinţă doctrinară, rigidă, cu reguli fixe. Pierderea credinţei poate fi dureroasă în special pentru cei care au o identitate religioasă formală sau profesională. Mulţi oameni ai bisericii au devenit predicatori când se aflau în stadiul II, dar s-au trezit trecând în stadiul III şi suindu-se la amvon în fiecare duminică pentru a vorbi despre un Dumnezeu în care nu mai erau siguri că mai cred. Şi aceştia au nevoie de o asigurare, de o vorbă de încurajare care poate veni numai din partea cuiva care înţelege stadiile a ceea ce Fowler numea „evoluţia credinţei".

Trebuie să vorbim puţin despre un fenomen care poate fi numit proba de credinţă, fenomen prin care poate trece orice persoană religioasă într-un moment de criză. De obicei, criza este trecută cu bine, iar credinţa îi supravieţuieşte. Dar mai există un tip de probă, de fapt mult mai previzibilă, şi care se întâmplă de obicei persoanelor foarte dezvoltate spiritual, care se află de mult timp în stadiul IV. Pentru a descrie acest fenomen, Sântul Ioan al Crucii a inventat în secolul XVI expresia „noaptea întunecată a sufletului".

Noaptea întunecată a sufletului este punctul în care Dumnezeu pare să fie total absent, şi adesea pentru o perioadă îndelungată. Persoanei care traversează această noapte i se pare că şoapta pe care a ajuns să o identifice ca fiind a lui Dumnezeu pare să se fi estompat sau să fi dispărut cu totul. Visele care altădată trimiteau revelaţii par să fi secat. Nu e o criză, nici măcar o năpastă. E doar sentimentul profund că Dumnezeu, care era odată prezent şi activ în viaţa ta, s-a retras şi pare total inaccesibil, poate pe vecie.

Se poate ca Dumnezeu să se fi retras deliberat? Posibil, dacă ne gândim că e normal ca o credinţă matură să fie probată. În *What Return Can I Make? (Gifts for the Journey),* am folosit analogia cu un copil mic, poate de doi ani, căruia nu îi e deloc greu să creadă în prezenţa mamei şi grija pe care i-o poartă când aceasta se află în aceeaşi cameră cu el. Dar dacă nu o mai vede, intră în panică şi începe să creadă că nu mai există. Deoarece credinţa lui va fi astfel testată timp de mai mulţi ani, va ajunge încetul cu încetul să înveţe că mama mai are şi alte treburi de făcut. Treptat, va înţelege că

poate mama e în altă cameră şi face patul, că nu a dispărut cu adevărat sau nu l-a abandonat, că îl iubeşte şi îi poartă de grijă în continuare – doar că într-un mod diferit decât cel pe care l-a cunoscut la început.

Cu siguranţă, în momentul în care ajung în noaptea întunecată a sufletului, cei mai mulţi credincioşi rămân în continuare credincioşi. Continuă să se roage şi să-L laude pe Dumnezeul care pare absent, aşa cum, practic, a făcut şi Iov. Deviza lor poate fi cea a lui Iisus pe cruce strigând: „Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, pentru ce m-ai părăsit?" Iisus tot pe Dumnezeu ÎI chema, tot lui Dumnezeu I se ruga. Poate îi ajută, de asemenea, să ştie că nu puţini sfinţi care nu au fost martiri, ci s-au stins în paturile lor, şi-au petrecut ultimele zile, luni sau ani în noaptea întunecată a sufletului, înainte să plece mai departe.

Teologia procesului

Cei mai mulţi dintre noi, oameni spirituali sau spirite laice, punem la îndoială existenţa lui Dumnezeu, mai ales când privim înjur şi ne întrebăm de ce există atâta durere, suferinţă şi răutate în lume. Cu alte cuvinte, de ce lucrurile nu sunt perfecte? Nu este de-ajuns să răspunzi: „Misterioase sunt căile Domnului". Nu poate fi dat niciun răspuns definitiv. Ce pot face însă este să adaug câteva lucruri modeme, speculative, la mai vechea, tradiţionala şi, cred eu, incompleta „teorie a lui Dumnezeu".

În mod tradiţional, teoria primitivă a lui Dumnezeu postulează un Dumnezeu atotputernic. Dar o astfel de viziune simplistă a lui Dumnezeu nu reuşeşte să explice existenţa răului sau să ia în considerare o mare parte din Biblie sau din ceea ce îţi spune bunul simţ. Deşi la început poate că Dumnezeu a creat totul (dar chiar şi acest lucru este îndoielnic), deja la capitolul al treilea din Facere, prima carte a Bibliei, apar primele probleme. Dumnezeu îi izgoneşte pe Adam şi pe Eva din Grădina perfectă a Edenului şi le spune că de acum înainte vor avea de suferit. De ce? Este Dumnezeu sadic?

Răspunsul, cred, este că Dumnezeu trebuie să opereze între anumite limite, chiar dacă sunt limite create de El însuşi. Când se spune că „Dumnezeu ne-a creat după chipul Său", cred că ceea ce se

înţelege mai presus de toate de aici este că Dumnezeu ne-a dat liberul arbitru. Nu poţi să-i dai cuiva liber arbitru şi în acelaşi timp să îi ţii un pistol în ceafă. Liberul arbitru înseamnă că suntem liberi, şi o astfel de libertate înseamnă că suntem liberi să alegem fie binele, fie răul. Clipa în care Dumnezeu ne-a oferit liberul arbitru a fost clipa în care răul uman – la fel ca şi binele uman – s-a dezlănţuit în lume. Odată ce ne-a oferit liberul arbitru, Dumnezeu nu mai este atotputernic. Şi-a pus limite şi oricât de mult L-ar durea, de cele mai multe ori pur şi simplu este obligat să ne lase de capul nostru.

Facerea (capitolul 3) sugerează că această decizie limitatoare de a ne lăsa să decidem singuri este, de asemenea, asociată cu existenţa morţii (şi implicit a bolii şi a bătrâneţii). Cât ne mai chinuie aceste „blesteme"! Şi totuşi, atâta timp cât nu uităm că moartea trupului nu înseamnă neapărat şi moartea sufletului, nu sunt sigur că bătrâneţea, boala şi moartea sunt în vreun fel blesteme. Eu însumi le mai blestem din când în când, dar în clipele când gândesc mai raţional le văd ca făcând parte integrantă din ordinea firească a lucrurilor, o ordine pe care Dumnezeu însuşi a făcut-o. Nu vreau să spun că Dumnezeu este complet neputincios. Ce vreau să spun este că Dumnezeu nu este atât de atotputernic încât să nu fie obligat să opereze în limitele acestei ordini naturale a bolii, bătrâneţii, morţii şi decăderii fizice. Şi în limitele mult mai teribile ale îngăduirii răului uman, chiar făcut în masă, cum fost cazul Holocaustului.

Ideea că Dumnezeu nu este atotputernic în mod simplist, ci trebuie să opereze în anumite limite, nu este singura adăugire modernă la Teoria primitivă a lui Dumnezeu. O adăugire la fel de importantă a început să fie numită în ultimii cincizeci de ani teologia procesului, care pune la îndoială ideea tradiţională a unui Dumnezeu ca fiinţă statică, neschimbată. Aceasta sugerează că, întocmai tuturor fiinţelor vii, Dumnezeu se află „în proces": trăieşte, suferă şi evoluează laolaltă cu noi, deşi cu un pas sau doi înaintea noastră. Deşi originile teologiei procesului sunt atribuite lui Alfred North Whitehead în secolul XX, a fost, de fapt, o idee bine înrădăcinată, de peste un secol, în teologia mormonă. Mormonilor le aparţine această afirmaţie: „Aşa cum e omul, a fost Dumnezeu. Aşa cum e Dumnezeu, va fi omul."

În romanul meu *In Heaven as on Earth,* am propus un fel de

adăugire la teologia procesului, sugerând că însăşi creaţia (inclusiv creaţia sufletelor, oamenilor şi altele) poate fi un experiment continuu. Atâta vreme cât Dumnezeu este creator, de ce n-ar fi şi un experimentator aşa cum sunt oamenii de ştiinţă – deşi ceva mai plin de imaginaţie, mai rafinat şi mai artistic? Pe noi, oamenii de ştiinţă, în general nu ne deranjează faptul că multe, dacă nu majoritatea, experimentelor noastre „eşuează". Adică sunt încercări. Există întotdeauna loc de mai bine. Nu putem considera un suflet extrem de imperfect – chiar rău – ca un „experiment ratat"? Ştim, de asemenea, că avem multe de învăţat de la experimentele ratate, ca şi de la cele încununate de succes. Ele ne fac să luăm totul de la capăt. Poate la fel se întâmplă şi cu Dumnezeu. E posibil, atâta timp cât încetăm să ne mai gândim la Dumnezeu ca fiind atotștiutor, atotputernic şi neschimbat – când începem să ne gândim la El ca aflat într-un proces, deci când luăm în serios esenţa teologiei procesului.

În cartea *A World Waiting to be Bom,* am scris cum am dat prima oară peste conceptul de teologie a procesului. S-a întâmplat acum cincisprezece ani; stăteam în biroul meu, cu o pacientă de treizeci şi cinci de ani. Era o persoană foarte atrăgătoare, poate numai cu patru kilograme peste greutatea standard a femeilor de vârsta şi înălţimea ei. În seara precedentă, la o petrecere veselă dintr-un restaurant, se simţise atât de bine, încât comandase şi mâncase la desert o îngheţată uriaşă. Acum se plângea: „Cum am putut să fiu atât de proastă? Am renunţat la dietă după numai şase zile! Acum trebuie să o iau de la capăt. Nu pot să mă sufăr când sunt atât de nedisciplinată. Îngheţată… Dumnezeule! Cu sirop caramel gros de-un deget. Nu puteam să aleg ceva cu mai multe calorii. Într-o zi o să…"

Pe măsură ce perora în zadar, m-am trezit că nu îi mai dădeam atenţie, în schimb reflectam asupra situaţiei tipice pentru o mare categorie de femei care sunt atrăgătoare din punct de vedere fizic, dar care îşi cheltuiesc energia pe obsesii legate de greutate, chiar şi de cele mai mici abateri de la cântar. Ce se petrece cu ele? Pe când eram cufundat în astfel de gânduri, deodată m-am oprit şi am spus: „Ce te face să crezi că Dumnezeu nu are şi El nevoie de o dietă?"

S-a uitat la mine de parcă eram bun de legat. „De ce mă întrebaţi asta?" a zis ea.

M-am scărpinat în cap şi i-am răspuns: „Nu ştiu“. Dar trebuia să mă gândesc de ce a trebuit să spun aşa ceva, şi în timp ce mă gândeam mi-am dat seama că ţinteam undeva. Pacienta mea se chinuia atâta pentru că îşi închipuia că dacă ar duce dieta până la capăt sau dacă ar descoperi dieta perfectă sau ar primi suficientă psihoterapie, ar atinge o stare în care fie ar putea mânca tot ce vrea fără să pună pe ea un gram, fie, dacă s-ar îngrăşa cu un gram, l-ar putea pierde pe loc şi fără niciun efort. O închipuire bizară, dacă stăm să ne gândim. „Poate că Dumnezeu se îngraşă cu două kile, i-am explicat, şi pe urmă trebuie să slăbească. Numai că nu face caz din asta, şi poate de aceea El e Dumnezeu“.

Fantezia cu care se iluziona pacienta mea era o idee statică de perfecţiune. Ideea că perfecţiunea este o stare neschimbătoare este una comună, dar nefastă. Este atât de comună pentru că este pur logică. Dacă ceva este perfect şi se schimbă, nu poate decât să devină diferit de ce a fost. Şi dacă devine diferit de ce a fost, atunci, conform logicii, devine imperfect. Deci perfecţiunea trebuie să fie neschimbătoare. Astfel ajungem să credem că „Dumnezeu este şi va fi mereu acelaşi”.

Dar nu mai gândesc aşa de mult. Şi nici Biblia nu prea lasă de înţeles acest lucru. Şi tot mai mulţi teologi încep să gândească aşa. Slavă lui Dumnezeu! Dacă este ceva care caracterizează viaţa, atunci este schimbarea. Ceea ce distinge în cel mai înalt grad natura vie de natura moartă este „iritabilitatea”. Ceva viu se mişcă dacă îl zgândări. Nu stă pur şi simplu. Este viu. Se mişcă încolo şi încoace. Creşte, moare, renaşte. Se schimbă. Toată viaţa se află într-un proces continuu. Şi deoarece aleg să am un Dumnezeu viu, am convingerea că Dumnezeul meu se află tot într-un proces, învăţând, crescând, poate chiar râzând şi dansând.

Acest concept nou al teologiei procesului este atât de important nu numai pentru că adaugă o piesă uriaşă la un imaginar puzzle al imperfecţiunii – chiar răului – din lume, dar şi pentru că implică faptul că este bine ca oamenii să se afle în schimbare. Acelaşi lucru este adevărat pentru organizaţiile noastre şi pentru societate, pentru toată viaţa. Cu cât suntem mai sănătoşi, cu atât mai mult ne aflăm „în proces”. Cu cât suntem mai vibranţi, mai plini de viaţă, cu atât mai mult ne vom schimba. Şi cu cât ne găsim mai aproape de

perfecţiune, cu atât mai repede ne vom schimba. Şi pe măsură ce ne schimbăm, ne putem aştepta ca noi înşine, organizaţiile, cărora le aparţinem şi chiar societatea noastră să fim într-un flux şi o agitaţie continue. Vom şti, nu numai cu mintea, ci şi cu inima, că dacă îl primim pe Dumnezeu în noi vom avea parte de mai multă agitaţie şi frământare. Individul care a dezvoltat o relaţie conştientă cu Dumnezeu va fi, probabil, angajat în dezvoltarea acelei relaţii – adesea cu chin şi trudă – pentru tot restul vieţii lui mereu schimbătoare.

Când ne vom vedea pe noi sau organizaţiile noastre că suntem mulţumiţi de sine, ori entităţi deosebit de stabile, vom şti că ne aflăm fără îndoială într-o stare – sau cel puţin o etapă – de declin. Şi dacă ne vedem pe noi sau organizaţiile noastre suferind, luptând, căutând în stânga şi în dreapta noi soluţii, mereu revizuind şi retrăind, tendinţa noastră va fi nu numai să ne dăm nouă sau lor şansa îndoielii, dar şi să bănuim că am dat peste un fenomen aproape divin.

Întorcându-ne la întrebarea de ce lucrurile nu sunt perfecte, motivul este acelaşi pentru care nici măcar Utopia nu este stabilă sau statică. Evoluează. Utopia nu trebuie considerată o stare la care ajungi, pentru că îndată ce ajungi la ea, o şi depăşeşti. Nu este o stare lipsită de suferinţă, de stres sau de tensiune, care însoţesc în mod necesar schimbarea şi dezvoltarea.

Contrar ideilor populare, Utopia nu înseamnă că totul va fi dulceaţă şi lumină. Va fi mai degrabă o societate care se deplasează cu maximă vitalitate spre o maximă vitalitate. Cu alte cuvinte, atâta vreme cât Dumnezeu are un rol de jucat şi este loc pentru har, Utopia s-ar putea să nu fie în cele din urmă imposibil de atins. Dar va fi imposibil să o atingem dacă ne agăţăm de viziunea noastră tradiţională a perfecţiunii, pe care o definim ca fiind statică prin înţelegerea noastră limitată. Utopia va ţine mereu de viitor, pentru că nu este o stare finală, ci una în devenire. Ba chiar am putea să ne gândim că cele mai bune zile ale Utopiei noastre au început deja, chiar dacă au început timid.

Slava

În final, toate duc la Dumnezeu.

Toate lucrurile.

Aş putea continua la nesfârşit, dar simt că mă aflu în aceeaşi poziţie ca Sfântul Ioan atunci când a scris despre Iisus la sfârşitul Evangheliei sale:

> Dar sunt şi multe alte lucruri pe care le-a făcut Iisus şi care, dacă s-ar fi scris cu de-amănuntul, cred că lumea aceasta n-ar cuprinde cărţile ce s-ar fi scris. Amin.

Şi eu aş putea vorbi despre tot felul de lucruri care nu pot fi explicate dacă nu te referi la Dumnezeu. Despre oameni speciali. Despre Iisus, care a fost atât de extraordinar, încât nimeni nu şi l-ar fi putut închipui. Dar Iisus este un semnal de alarmă pentru cei care au fost abuzaţi de cei care l-au abuzat pe Iisus. Aşa că luaţi un alt om inexplicabil, Abraham Lincoln, şi vedeţi dacă puteţi să-l descrieţi fără să vă referiţi la divinitate.

Sau aş putea vorbi despre experienţe mistice, despre schimbări bruşte de percepţie, când fără să iei droguri sau să fii bolnav, pătrunzi din când în când în ceea ce pare a fi un alt univers. Aş putea vorbi despre îngeri şi demoni. Aş putea cânta pe Dumnezeu sau natura – Dumnezeul munţilor şi al râurilor, Dumnezeul răsăritului şi al asfinţitului, al pădurilor şi al furtunilor. Sau al muzicii şi al melodiilor de dincolo de timp. Sau al relaţiilor amoroase şi al sexului, în care Dumnezeu ne lasă intenţionat să-L gustăm – pe El şi puterea Lui, care este mai subtilă decât dinamita, dar totuşi potenţial la fel de periculoasă. Sau despre ce se întâmplă când un grup devine comunitate sau un exorcism este încheiat cu succes – când Dumnezeu pare să fi intrat într-o încăpere altfel obişnuită, iar cei de faţă nu pot decât să plângă de recunoştinţă şi bucurie.

Dumnezeu este prea vast pentru a putea fi cuprins între marginile unui capitol sau ale unei cărţi sau chiar ale Bibliei. Există însă un cuvânt pentru experienţa pe care o trăim ori de câte ori se întâmplă – de parcă ar fi un accident – să ne nimerim acolo, să participăm conştienţi la această vastitate. Este experienţa slavei.

Şi cum mai tânjim după ea! Orbeşte, de obicei în mod mincinos şi cel mai adesea distructiv, căutăm slava aşa cum nu mai căutăm

nimic altceva pe lume. „Fericirea" trecătoare, chiar extazul sexual, nu suferă comparaţie cu ea. În pofida tuturor capcanelor acestei căutări, se întâmplă să fie una dintre multele „dovezi" indirecte ale existenţei lui Dumnezeu. Aşa cum C. S. Lewis arăta în celebra sa predică „Greutatea slavei", Dumnezeu în marea Sa bunătate, nu ne-ar fi creat niciodată cu un apetit pentru ceva inexistent sau imposibil de obţinut. Ne e foame doar pentru că există mâncare. Ne e sete pentru că există ceva de băut. Nu am striga copleşiţi de dorinţă sexuală dacă nu ar exista posibilitatea împlinirii sexuale. La fel şi cu slava. Tânjim după ea ca după nimic altceva pe lume tocmai pentru că există un Dumnezeu care ne îndeamnă să ne unim cu El.

Dar să nu greşim: adevărata slavă este doar atributul lui Dumnezeu. Deoarece slava este obiectul cel mai puternic al dorinţelor noastre, această dorinţă este şi cea mai supusă perversiunii. Perversiunea ei are un nume: idolatrie – adorarea falşilor idoli sau a substitutelor ieftine ale lui Dumnezeu. Aşa cum sugerează unul dintre numele diavolului, diversitatea idolatriilor este „legiune": bani, sex, noutate, putere politică, siguranţă, averi şi aşa mai departe. Toate sunt dumnezei falşi. Adevărata slavă ne aparţine numai atâta timp cât ne supunem adevăratului Dumnezeu. Dar cine… ce… unde… este adevăratul Dumnezeu?

Participarea la creaţie

În *Denial of the Soul* am arătat că sinuciderea, inclusiv eutanasia, este, de obicei, nu un act de curaj, ci o greşeală dintre cele mai grave. Motivul pentru care fac această apreciere aparent dură este că noi nu suntem propriii noştri creatori, deci nu avem dreptul moral să fim propriii noştri distrugători.

Omenirea nu are puterea să facă soarele să răsară sau să apună. Putem prevedea vremea, dar nu o putem influenţa. Nu ştiu cum să creez un iris sau un trandafir; nu pot decât să îl îngrijesc. La fel se întâmplă şi cu mine însumi. Cu siguranţă chiar mai complicat decât o floare, n-aş fi fost în stare vreodată să mă închipui adus la existenţă. Dar pot alege într-o măsură destul de mare să am sau nu grijă de mine. Cu alte cuvinte, deşi nu pot fi propriul meu creator, pot juca rolul de participant la creaţie.

Conceptul acesta şi responsabilitatea pe care o implică au devenit destul de populare în teologia din ultimii ani. Dar nu am citit nimic care să extindă această responsabilitate până la ultimele ei consecinţe. Adevărul este că noi, oamenii, suntem liberi să ne alegem propria viziune despre Dumnezeu, şi nicio altă alegere nu poate fi la fel de puternică în viaţa noastră sau în poziţia noastră de factori în societate. Ajungem astfel la o culme a paradoxului. Pe de o parte, Dumnezeu este fără îndoială creatorul nostru. Pe de altă parte, alegând în ce Dumnezeu credem, într-un fel noi îl creăm pe Dumnezeu, nu numai pentru noi, ci şi pentru ceilalţi care îl vor vedea pe Dumnezeu reflectat în credinţele noastre, în acţiunile noastre şi în însuşi spiritul nostru.

Dar să nu uităm că nu îl putem *cunoaşte* pe Dumnezeu în sensul ştiinţific tradiţional. O poveste hasidică pe care mi-a spus-o Erich Fromm atinge acest punct. Este povestea unui bun evreu – să-l numim Mordecai –, care s-a rugat într-o zi: „O, Doamne, lasă-mă să-Ţi cunosc numele adevărat, aşa cum îl cunosc îngerii". Domnul i-a auzit rugăciunea şi i-a ascultat-o, lăsându-l pe Mordecai să-l cunoască adevăratul nume. La care Mordecai s-a târât sub pat ţipând de groază: „O, Doamne, lasă-mă să-Ţi uit numele adevărat". Iar Domnul Dumnezeu i-a auzit rugăciunea şi i-a ascultat-o. Ceva asemănător a spus Apostolul Pavel: „înfricoşător lucru este să cazi în mâinile Dumnezeului Celui Viu". Şi totuşi…

În cele din urmă, toate duc la Dumnezeu…

Aş vrea să trec acum de la ştiinţa mai mult sau mai puţin abstractă a lui Dumnezeu la poezie şi să închei această expunere a gândirii mele pe un ton foarte diferit, adresându-mă personal Celui nenumit şi necunoscut.

CAPITOLUL 8

„Poezia” lui Dumnezeu

Doamne,
Bunule Dumnezeu:

Îţi aminteşti de reporterul acela?
Cel care se pretindea religios.
Şi pe urmă, după ce vorbisem zile în şir despre Tine,
A tras concluzia,
„Mi-este clar, Scotty,
Niciodată n-ai comunicat cu adevărat
Cu părinţii tăi.
Ai fost probabil un copil foarte singur.
Mă întreb dacă
Asta n-are legătură cu
Credinţa ta în Dumnezeu?"

Bineînţeles, ştiam,
În acel moment, îl pierdusem.

„Vrei să spui că Dumnezeu este
Prietenul meu imaginar?”
Am replicat retoric.
„De fapt, nu cred că
Am fost un copil deosebit de singuratic”,
Am continuat
„Toţi copiii sunt singuratici.
Părinţii mei au fost atenţi
Şi le puteam vorbi despre lucruri neînsemnate.
Aveam cel puţin câţiva prieteni
– mai mulţi decât majoritatea –
Şi încă mai mulţi pe măsură ce am îmbătrânit.

Dar este Dumnezeu prietenul meu imaginar?
O, da. Într-adevăr, este.
Şi totuşi, aşa cum am încercat să-ţi spun,
Este doar unul dintre miile
De motive pentru care cred."

Fireşte, n-a avut niciun efect.

Dar adevărul este că
Ai fost lângă mine
În această închipuire a mea
De mult mai mult timp decât îmi pot aminti,
Şi a fost o călătorie fantastică împreună,
Nu-i aşa, Doamne?

Acum sunt bătrân
Nu pot fi sigur
Dacă ne apropiem de sfârşit
Sau doar ne pregătim
Să ne topim ca fumul.

Dar de un lucru sunt sigur:
Nu există o clipă despre care să pot spune
Că ai lipsit de lângă mine.
Ţine cont de la cuvintele mele.
M-ai creat să fiu atent la cuvinte.
Nu am spus
Că Ţi-am simţit mereu prezenţa
Sau am fost mereu conştient de Tine.
Sincer, în cea mai mare parte a timpului
Nici nu m-am sinchisit să mă gândesc la Tine.

Ai fost atât de bun cu mine.

Ah, au fost câţiva ani proşti pe la început.
Anul când am fost într-a patra la şcoala cea nouă

Şi doi ani mai târziu
Când aveam zece ani şi nu puteam înţelege
De ce toţi colegii mei brusc
S-au întors din nou împotriva mea.
Cum puteam să înţeleg,
Fără să ştiu că mă făcuseşi să fiu un lider care,
Fără să vrea,
Ameninţa şefii cei mari?
(Se petrecea cu treizeci de ani înainte să
înţeleg ce se întâmplase –
Înainte chiar să înţeleg că eram
Un lider.)
Dar acei ani
Au fost mai puţin de doi
Din doisprezece. Restul
Au fost de basm.

Ce pot să spun?
În spatele casei noastre de vacanţă
Era o gheţărie.
Şi o livadă unde oile vecinului
Păşteau, iar în septembrie
Norii albi păşteau pe cer,
Şi eu ştiam că părinţii mă iubeau.
Şi eu ştiam că
Tu erai în spatele la toate,
La fel ca gheţăria… adâncă, adâncă,
Veche, rece vara şi, mai presus de toate,
Bine dotată.
E un paradox, în acelaşi timp
Eram recunoscător şi pentru mine
Erai un dat al naturii. Ca gheţăria,
Pur şi simplu erai acolo.
La treisprezece ani am mers la internat.
Era un loc lipsit de iubire. Totul
Era greşit.
Ei spuneau că e corect.

Mi-au trebuit treizeci de luni
Ca să gândesc singur. Am renunţat la şcoală,
Nu eram încă un adult cu adevărat,
Dar eram un bărbat care ştia că sufletul lui
Îţi aparţine Ţie şi niciodată
Din nou –
Modei.

Da, au fost ani duri.
Cei mai duri. Dar şi cei în care
Îmi amintesc să fi vorbit prima oară despre Tine.
Îmi amintesc vag cum discutam despre existenţa ta
Cu prietenii mei adolescenţi.
Sau poate nonexistenţa Ta?
Nu contează. Ceea ce contează e
Că mă gândeam la Tine.

Ultimul an prost a fost la cincisprezece ani.
Au mai fost de-atunci momente proaste
– poate chiar câteva tragice —
Dar nu ani proşti.
Câţiva ani în care mi s-a părut că,
Într-un fel, îmi dăduseş un soi de
Mare vacanţă.

Nu-mi pot închipui
Nimic
Ce aş fi putut face
Ca să merit
O astfel de bunătate.

Oare s-a întâmplat la cinci ani…
Sau la zece sau la cincisprezece
Când am hotărât prima oară să spun
Adevărul
Când puteam să scap
Cu o minciună?

Nu-mi amintesc.
Cu siguranţă la facultate cinstea
Îmi devenise deja obicei (câţiva ziceau obsesie).
Nu vreau să spun că n-am păstrat pentru mine vreodată
O parte de adevăr;
Doar că mă doare
Să iubesc astfel.

Dar încerc să nu păstrez
Nici măcar o fărâmă
Faţă de mine însumi,
Şi dacă există vreun secret
Al destinului meu norocos, presupun
Că acesta este.
Dar nu este meritul meu.

Tu ai sădit în mine sămânţa
Această sete arzătoare de Real.
Mai mult,
Pentru că ştii realitatea
Inimii mele, de ce
Să încerc să înşel
Când aş obţine doar separarea de Tine?
Este ultimul lucru
Pe care mi l-aş dori vreodată.
Îţi aminteşti
Acea carte pe care mi s-a cerut s-o laud,
Cea intitulată *Intuiţie*?
Nu erai menţionat niciunde în ea.
Ar fi putut fi scuzată,
Dacă ar fi arătat diferenţa
Dintre intuiţie şi revelaţie.
Am simţit că nu pot binecuvânta o carte
Care Te-a lăsat pe dinafară.
Dar eram oare cinstit?
Poate că autorul ei avea dreptate şi eu greşeam.
Poate că nu existai.

Aşa că am stat să mă gândesc la asta.
Mai întâi m-am gândit cât din opera mea
Se baza pe Tine. Mă
Interesai enorm. Puteam să renunţ?
Dacă ar fi adevărat,
Te-aş putea renega?
Da.
Apoi am fost complet liber
Să-ţi contemplu nonexistenţa.

Am început cu cele obişnuite:
Foametea şi inundaţiile, seceta şi distrugerile,
Sărăcia, lăcomia, războiul şi tortura,
Ura, minciuna şi manipularea,
Boala, mintală şi fizică,
Şi toate cele nedreptățile.
Dar ce folos.
Nu Te puteam învinui de niciun rău,
Nu exista rău care să poată fi explicat în numele Tău.
Am plâns, da, dar
Să Te învinuiesc, nu.

A fost apoi bunătatea omului.
Ca alţii înainte, aş putea specula
Despre cum altruismul ne-a fost sădit în fire
Ca să putem supravieţui. Ah, da,
Ştiam de sociobiologie şi alte
Noţiuni modeme.
Şi dacă puteam alege
Să văd mâna Ta în acestea,
Puteam alege
Şi să nu O văd.

La fel cu frumuseţea.
Copaci şi flori, munţi şi văi,
Izvoare, râuri, lacuri, oceane
Şi tot soiul de ape şi zile

Mă înfiorau
Gândindu-mă la creaţia Ta.
Şi totuşi, dacă e nevoie, mi-aş putea astupa urechile.
Nimic nu mă obligă
Să Te găsesc în răsărit sau asfinţit,
În lumina stelei sau a lunii sau în fiecare
Plantă.
Minunat, cu desăvârşire minunat,
Dar nu pot insista asupra intenţiei Tale.
Nu-mi e imposibil să-mi imaginez
Un accident minunat.

Nu, pot să mă acomodez cu lucrurile astea mari.
Sunt cele mici,
Chestiunea asta a revelaţiei,
Cu care nu mă pot descurca:
Visul ocazional,
De departe mai elegant decât
Capacitatea mea de construcţie; şoapta care ai crede că
Este a creierului meu care se deşteaptă
Numai că în rarele clipe când vorbeşte
Mă învaţă cu o înţelepciune de dincolo de orice creier;
Şi coincidenţele acelea
Care ar putea fi doar amuzante
Dacă ar putea fi înţelese astfel.

Nu pot explica aceste lucruri „mici“
Ştiu doar că în ele
Mi Te-ai arătat…
Şi nu pot explica de ce,
Decât că mă iubeşti…
Şi asta nu pot explica,
Decât că ne iubeşti pe toţi.

Nimic din toate astea nu mi-a stat în putere.
Niciodată n-ai acţionat după planurile mele.
Da, Bunule,

Vorbesc de Tine ca şi cum
Ai fi prietenul meu imaginar,
Dar numai ca şi cum.
Dacă ai fi cu adevărat imaginar,
Atunci te-ai supune imaginaţiei mele,
Curgând în forme şi timp
Conform dorinţei mele.
Dar nu se întâmplă aşa,
Nu-i aşa? Şi sunt eu cel care trebuie să se străduiască
Să fie ascultător.

Nu, Prietene,
Îmi ţii o tovărăşie bizară,
Vii la mine
Când, cum şi
Sub ce formă
Doreşti,
Total imprevizibil.

Hinduşii, mi se spune,
Au un concept numit „Dumnezeul neantului”.
Dacă se referă la tăcerea Ta când îţi doresc glasul,
La părelnica Ta absenţă
Când îţi doresc prezenţa,
La imprevizibilitatea Ta,
La nenumirea Ta,
La faptul că eşti mult mai efemer
Decât imaginaţia mea,
Atunci cred că ştiu
Ce vor să spună.

Dar nu eşti neant.
Deşi e mai probabil
Să vii la mine când sunt golit —
Să vii la noi când suntem goliţi —
Tu Însuţi nu eşti nimicul
Fără formă.

Ca noi —
Mai mult decât noi —
Eşti capabil să Te goleşti,
Să Te laşi deoparte
De dragul iubirii.
Dar nu eşti neant.
Te-aş numi mai degrabă
Un Dumnezeu al Plinătăţii.

Nu sunt gata
Să-Ţi cunosc numele adevărat
Nici să Te văd Faţă în faţă.
Dar deşi eşti tainic,
Nu eşti un cifru,
Şi sunt lucruri pe care le pot spune bucuros
Lumii, despre cel care, cu adevărat,
Eşti.

Cel mai important,
Eşti o Persoană.
De ce ne e greu să acceptăm şi
Vrem mereu să te neutralizăm într-o abstractă „forţă“?
Ştiu. Şi eu am făcut-o. Am vrut
Să fiu sofisticat. Am vrut să fiu sigur
Că oamenii ştiu că nu eşti
Prietenul meu imaginar,
Vreo proiecţie cerească de-a mea
Precum legendarul bătrân înţelept
Cu barbă albă.
Oare câţi ani au trecut înainte să pot vorbi din inimă,
Să îţi recunosc public
Persoana?

Sunt atât de încet.

Nu ai barbă albă.
Nu ai nici măcar un trup,

Aşa cum ne gândim de obicei la
Trupurile noastre.
Dar ai o personalitate,
O personalitate categoric dincolo de a noastră,
O personalitate vibrând dincolo de închipuirea noastră.
Şi cum s-ar putea întâmpla acestea
Dacă n-ai fi o Persoană?

Vorbesc deci despre personalitatea Ta,
Despre Duhul Tău inefabil,
Iar limbajul meu este al emoţiei —
Nu al genelor, bărbilor sau protoplasmei,
Deşi uneori mă gândesc că eşti
Protoplasma absolută

În mod vădit
Eşti un
Dumnezeu iubitor.
Încercând să fiu ştiinţific
În lucrările mele publicate, m-am
Ferit de emoţia iubirii
Şi de toată puterea ei de autoiluzionare.
„Dovada că budinca există este că ai mâncat-o“,
Cum ar fi spus bunicul, sau
„Bine faci, bine găseşti.“
Şi am insistat asupra aşa-numitelor
Definiţii operaţionale ale iubirii.
Ceea ce a fost numai spre bine,
Poate cu excepţia faptului că
A estompat ideea că
Nu putem fi iubitori decât dacă vrem,
Şi că dincolo de voinţă stă
O emoţie —
Cea mai întortocheată şi mai pretenţioasă
Emoţie care există.

Adevărata iubire cere

Suferinţă – să las
Iubita să-mi zdrobească inima, bucată cu bucată,
Şi totuşi să merg mai departe,
Continuând să iubesc cu o inimă
Care este şi mai mare acum.

În ajunul execuţiei sale
Pentru vina de a fi pus la cale, din iubire, uciderea

Lui Hitler, martirul creştin Dietrich Bonhoeffer
A scris: „Numai un Dumnezeu care suferă ne poate mulţumi.”
Scumpe Doamne, de nu m-ai fi chemat la o astfel
De complexitate chinuitoare. Cu toate acestea,
Mi-ai permis să o gust
Când am fost chemat să intervin
În vieţile altora. Gândindu-mă
La cum ai intervenit în viaţa mea,
Cu judecată de o bunătate neştirbită,
Simt energia incredibilă
De care e nevoie, şi ştiu că Te-ai gândit la
Mine cu un devotament
Pe care mi-e greu să-l înţeleg.
Nu pot decât presupune
Că suferi la fel pentru noi toţi,
Şi nu sunt sigur că am devenit adult
Până când nu am început
Să mă mâhnesc pentru Tine.

Dar Tu —
Nu e nevoie să mai spun —
Eşti un Dumnezeu paradoxal,
Şi ceea ce mă uimeşte încă şi mai mult
Decât continua Ta suferinţă este
Neîntrerupta Ta veselie. Eşti un
Dumnezeu jucăuş,
Şi unul dintre lucrurile pe care le ştiu despre Tine
Este că ai umor —

Măcar pentru că e limpede
Că îţi place să mă încurci, îndată ce cred
Că am priceput cum stau lucrurile cu Creaţia Ta,
Într-o clipită Te iveşti şi mă întrebi:
„Dar ce zici de asta, Scotty?”
Această înjosire a certitudinii mele
Este ceva atât de obişnuit,
Încât sunt obligat să trag concluzia
Că probabil, într-un fel,
Îţi face plăcere.

Pus în faţa
Tuturor durerilor lumii
Uneori sunt ispitit să deznădăjduiesc.
Şi cel mai ciudat mi se pare
Că deşi Te simt suferind,
Niciodată n-am sesizat
O undă de deznădejde. Spre deosebire de mine,
Pari să Te bucuri mereu de creaţia Ta.
Pentru mine eşti un Dumnezeu uluitor de vesel,
Şi mă rog ca într-o bună zi să-Ți învăţ Secretul.

Eşti şi un Dumnezeu
Seducător.
Acum Te simt bărbat, acum femeie,
Dar niciodată neutru.
Într-adevăr, sexul este unul dintre trucurile Tale,
Infinit de răvăşitor, şi totuşi
Printre altele, cel mai glorios
Joc permis nouă oamenilor —
Atât de glorios încât nu pot explica plăcerea
Decât dacă o socotesc un dar
Oferit nouă intenţionat
Pentru a ne da o idee despre
Tine
Şi despre veselia Ta.
Am vorbit despre asta

Într-o conferinţă. Cea în care
Publicul era din cel predispus
Să plângă în hohote
Cu excepţia celor care
Au ieşit din sală,
Incapabili să suporte
Intimitatea Ta.

Şi totuşi eşti un Dumnezeu
Al înfrânării.
După chipul Tău fiind, ne-ai dat
Liberul arbitru, dar niciodată nu ne impui,
Nu ne ameninţi sau nu ne pedepseşti.
Nu cunosc hotarele
Puterii Tale, dar uneori mă întreb
Dacă poţi doar crea,
Şi-ai renunţat deja demult şi pentru totdeauna
La capacitatea de a distruge
Orice.

Ne laşi în plata noastră,
Nu forţezi nimic,
Şi nici măcar o dată nu am fost
Agresat de Tine. Eşti
Cea mai blândă dintre Fiinţe.

Îţi place diversitatea.
Te desfată diversitatea.
Stau pe o pajişte
Într-o după-amiază de vară,
Şi dintr-o ochire pot zări
O sută de plante diferite,
Douăsprezece specii de insecte zburătoare,
Şi dacă aş vedea
Prin pământ,
Aş privi colonii de bacterii
Şi comunităţi de viruşi

Amestecate.

Dar cel mai mult mă impresionează
Diversitatea oamenilor,
Fiecare cu limitele lui,
Fiecare cu darurile lui unice.
Dintre ei mi-ai dăruit atâţia
Prieteni, toţi diferiţi,
Şi toată viaţa mi-am petrecut-o
Făcând schimburi.
Adesea nu am făcut schimburi bune.
Iartă-mă, Doamne,
Pentru toţi cei cărora le-am greşit,
Îţi mulţumesc pentru prietenii mei
Şi mai ales
Pentru prietenul meu cel mai bun.
Acum treizeci şi şapte de ani
Când eu şi Lily ne-am căsătorit,
Nu ştiam cine este ea.
Nici ea nu ştia cine sunt eu.
Nu ştiam prea multe despre noi înşine.
Şi nici despre căsătorie.
Am învăţat pe urmă, şi n-a fost uşor,
Deşi fără aceste lecţii
N-ar mai fi existat nimic.
Mergem cumva înainte,
Şi ar fi greşit să nu ne mai recunoaştem
Meritele. Dar spune-mi:
Complet neştiutor pe atunci,
Cum am ştiut
În ignoranţa mea oarbă
Că Lily – mai diferită
Decât îmi puteam imagina —
Era potrivită pentru mine?
Nu-mi explic decât
Că nevăzut erai lângă mine,
Călăuzindu-mă în timp ce eu, ca Iacov,

Nu-mi dădeam seama. Şi eu,
Ca Iacov, trebuie să strig acum:
„Cu siguranţă Dumnezeu a fost aici şi eu
Nu am ştiut.“

În cele din urmă,
Toate duc la Tine.

Suntem bătrâni acum —
Prea devreme bătrâni, viaţa noastră mult prea grea
Este o vreme a aşteptării,
Ne îngrijim trupurile suferinde
Cât de bine putem, pentru puţinele zile
Pe care ni le vei mai da
Aici.

Ca bătrânii
Privim în urmă,
Acceptând eşecurile şi bucurându-ne
De succesele trecutului.
Putem explica eşecurile. Succesele
Par mult mai misterioase. Din nou
O parte ni se cuvine, dar din nou
Ştim că Tu ne-ai ajutat
În tot ce am realizat.

Această privire în urmă este un mod de detaşare.
Cel mai adesea privim înainte.
Deşi mult mi-a plăcut această lume
Am simţit mereu că ceva din ea mi-e
Străin, ca şi cum nu prea
Aş fi de pe-aici. Acum zece ani
După o şedinţă de cinci zile pe care a condus-o,
Jim – un om excepţional – a spus:
„Scotty, habar nu am
De pe ce planetă suntem
Dar se pare că e

Aceeaşi."
Peste un an, aproape în aceeaşi zi,
Pe când traversa o stradă în Franţa,
Jim a fost lovit din spate de o maşină.
A murit pe loc. Reacţia mea
A fost o parte durere şi două părţi
Invidie.

Tot pe atunci am citit o carte SF.
Era povestea unor
Extratereştri care, deghizaţi în oameni,
Au colonizat pământul.
La un moment dat
Câtorva dintre ei li s-a dat
Şansa de a se întoarce
Pe planeta lor. Am aruncat
Cartea pe pat
Şi am suspinat către Tine:
„Doamne, vreau acasă.
Te rog, ia-mă acasă."

Acum,
După zece ani,
Nu mai sunt atât de nerăbdător
Pentru că mi-e tot mai limpede
Că nu mai e mult până când
Îmi vei asculta dorinţa.

Vin acasă, Doamne!

N-am nicio dorinţă
Să vorbesc de rău această lume.
Cu cât îmbătrânesc cu atât mai mult văd
Cât de dragă îţi este.
Ai pus-o înaintea noastră
Cu un scop. Ai întins-o
Ca pe un puzzle

Căruia i s-a rătăcit cutia. Dar piesele
Sunt atât de frumos colorate că noi, copiii, nu ne putem abţine
Să nu le luăm de pe jos şi să începem să ne jucăm.
Cu efort şi durere, aşezăm piesă
Lângă piesă.

Jocul de puzzle e uriaş.
În cele din urmă începem să înţelegem
Că nu vom avea niciodată destul timp
Pentru a-l completa. Ar putea fi
Un moment de deznădejde, am putea fi ispitiţi
Să renunţăm la Tine, eşti mult prea mare pentru noi.
Şi totuşi, dacă suntem atenţi, mai sunt alte
Lecţii de învăţat. De fapt,
Jocul de puzzle este atât de uriaş, încât e uimitor
Că putem aşeza piesă lângă piesă.
Pare un noroc orb, numai că se întâmplă atât de des
Încât ni se pare că mâinile şi ochii ne-au fost conduse
De un instinct inexplicabil. Cine
Nu a avut această experienţă? Apoi,
Acele puţine piese aşezate la loc
Ne lasă să întrezărim întregul
Şi acesta este frumos… minunat conceput. În cele din urmă,
Găsim uneori în cele câteva piese
Mesaje criptice. O dată am desluşit piese care formau un semn ciudat.
Era în franceză şi suna aşa:
„Aimez-vous les Uns les Autres.“

Fă ce vrei cu asta.
Eu singur am ales, prin harul Tău,
Să-l văd ca fiind mai mult
Decât un joc de copii. Şi curând
Îmi închipui chiar că voi vedea
Întreaga imagine sau,
Condus mai adânc în taina Ta,
Să mi se dea un puzzle sau poate chiar,

Ca ucenic şovăielnic,
Să mi se dea o pensulă.

Între timp
Îţi mulţumesc că m-ai lăsat să ştiu
Că numele jocului
Eşti Tu.

MULŢUMIRI

Ca şi în cazul cărţilor mele anterioare, nu pot mulţumi îndeajuns sutelor de persoane care m-au ajutat să scriu această carte. Şi ca de obicei, trebuie să le mulţumesc aceloraşi oameni importanţi care continuă să-mi fie alături an de an, carte după carte: Gail Puterbaugh, Susan Poitras, Valerie Duffy; agentul meu Jonathan Dolger; redactorii mei „seniori“, Fred Hills şi Burton Beals; şi celei care mi-a fost alături mai mult decât oricine altcineva, soţiei mele mereu minunată de treizeci şi şapte de ani, Lily.

Dar această carte nu e una obişnuită, şi există o persoană căreia trebuie să îi mulţumesc în mod special. Deoarece mult timp mare parte din subiectul acestei cărţi mi-a fost atât de aproape, am avut nevoie de un sprijin editorial deosebit pentru a putea avea imaginea de ansamblu. Persoana potrivită pentru această muncă trebuia să fie cineva de un rafinament special în arii diverse precum psihologia, teologia şi redactarea. Ba chiar a trebuit să aştept aproape un an pentru ca serendipitatea să-mi aducă această persoană potrivită la uşă. Acea persoană a fost Fannie LeFlóre. A fost o plăcere să lucrez cu cineva care să aibă atâta umor, tact, umanitate şi inteligenţă pătrunzătoare. Mulţumesc, Fannie. N-aş fi reuşit fără tine.

{1} Originea exactă a citatului este necunoscută, dar îi sunt recunoscător lui Max Dupree pentru a-l fi preluat în cartea sa The Art of Leadership.

{2} Cartea a apărut la Editura Curtea Veche în 2004. (N.lr.)

{3} În 1846, Dred Scott, un sclav de culoare în vârstă de cincizeci de ani, împreună cu soţia sa, Harriet, au pornit un proces la tribunalul din St. Louis pentru câştigarea libertăţii. Acest proces a fost începutul unei bătălii legale care a durat unsprezece ani şi care s-a încheiat la Curtea Supremă a Statelor Unite, unde s-a dat faimoasa sentinţă că Scott trebuie să rămână mai departe sclav, pentru că persoanele de culoare nu erau şi nu vor deveni niciodată cetăţeni ai Statelor Unite. Această sentinţă a contribuit la escaladarea tensiunilor dintre statele libere şi statele sclavagiste, chiar înainte de Războiul Civil american. (N. Tr.)

{4} „Spune ce vrei să faci, fă ceea ce gândeşti, gândeşte ce vrei.“ (n. tr.)

{5} În engleză, integer. (n. tr.)

{6} Folosim termenul „conştienţă” pentru a defini starea de a fi conştient. (n. tr.)

{7} My Lai este un sat vietnamez în care armata americană a masacrat sute de civili, în special femei şi copii, în timpul războiului din Vietnam, ceea ce a dus la izbucnirea unui scandal internaţional. (N.tr.)

{8} Jonestown este un oraş înfiinţat de o sectă religioasă din Guyana; la îndemnurile liderului lor, locuitorii oraşului s-au sinucis în masă în anul 1978. (N.tr.)

{9} în 1995, în oraşul Oklahoma a avut loc cel mai mare atac terorist din SUA înainte de cel din 11 septembrie. Un camion încărcat cu material explozibil a fost detonat în faţa unei clădiri guvernamentale. Au murit atunci 168 de persoane. (N.tr)

{10} În religia romano-catolică, cei care nu sunt creştini ajung, după moarte, într-un loc care se află între Rai şi Purgatoriu. (N. Red.)

{11} Negarea sufletului. (N. Red.)

{12} Hellen Keller a trăit în prima parte a secolului XX. În urma unei boli contractate în primii doi ani de viaţă, a rămas oarbă şi surdă. Cu ajutor constant şi susţinut, ea a reuşit să înveţe să citească în mai multe limbi. Autobiografia ei a devenit rapid o carte clasică în domeniu. (n. tr.)

{13} Alcoolicii Anonimi este o organizaţie de întrajutorare înfiinţată în Statele Unite în 1935 pentru persoanele care vor să renunţe la dependenţa de alcool. (n. tr.)

{14} Termen care s-a încetăţenit ca atare în limbajul economic. (n. tr.)

{15} Manifestul acestei asociaţii cuprinde douăsprezece puncte pe care cei ce vor să renunţe la alcool promit să le împlinească. Printre acestea, se află şi recunoaşterea existenţei unei puteri superioare – Dumnezeu – pe care alcoolicul promite să o slujească în locul puterii alcoolului. (n. tr.)

{16} O expresie care înseamnă în română „a accepta consecinţele negative ale propriilor acţiuni’*. Am păstrat expresia englezească pentru că autorul o interpretează pornind de la cuvântul „muzică". (N. Tr.)

{17} În Biblie, diavolul este numit „tatăl minciunii”. (n.tr.)

{18} În sistemul juridic american se lucrează pe bază de precedente. (.V. Red.)

{19} În limba engleză este denumită „profesională” orice meserie care presupune un nivel ridicat de educaţie şi pregătire. (N.tr.)

{20} În limba engleză: *theme parks*. (n. red.)